

Iris Seesjärvi

HÄPEÄ LAULULLISEN ILMAISUN ESTEENÄ

Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Maaliskuu 2013**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Maaliskuu 2013	Tekijä/tekijät Iris Seesjärvi
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi HÄPEÄ LAULULLISEN ILMAISUN ESTEENÄ Laulunopiskelijoiden kokemuksia laulullisesta häpeästä		
Työn ohjaaja Riitta Kossi	Sivumäärä 41 + 2	
Työelämäohjaaja Riitta Kossi		
<p>Laadullisessa tutkimuksessa tarkasteltiin häpeän vaikutusta laulullisen ilmaisun esteenä laulunopiskelijoilla. Tavoitteena oli selvittää, millä tavalla häpeä tunteena vaikuttaa laulussa, miten se ilmenee sekä fysiologisesti että psyykkisesti ja toimiiko se estävänä tekijänä teknisessä ja ilmaisullisessa mielessä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös huonon itsetunnon ja häpeän yhteyttä. Tavoitteena oli lisäksi selvittää, auttaako häpeän tiedostaminen ja työstäminen laulullisen ilmaisun vapautumisessa. Tutkimuksen teoreettisena lähtökohtana toimi Ben Malisen teoria häpeästä elämää kahlitsevana tekijänä laulamiseen sovellettuna. Kirjoittajan tiedon mukaan häpeän näkökulmaa hyödyntävää tutkimusta ei ole Suomessa musiikinalalla aikaisemmin tehty.</p> <p>Tutkimusta varten tein Google Docs -pohjaisen sähköisen kyselyn johon vastasi kymmenen laulunopiskelijaa. Kysely toimitettiin kahden eri ammattikorkeakoulun sähköpostilistalle. Kyselyn aihealueita olivat oma ääni ja minäkuva laulajana, kehittyminen laulunopiskelijana, esiintyminen ja häpeän tunteet laulaessa. Vastaajan suhdetta häpeään kartoitettiin kaikissa aihealueissa. Kyselyn analysointimenetelmänä toimi fenomenologinen metodi, eli tarkastelussa oli vastaajan oma kokemus ja hänen häpeälle antama merkitys.</p> <p>Kyselyssä kävi ilmi, että häpeä ja epävarmuus koettiin laulussa kahlitsevana tekijänä sekä teknisesti että tulkinnallisesti. Vastauksista tuli esille, että suhde omaan ääneen koettiin enemmän negatiivisena kuin positiivisena. Suurin osa vastaajista koki häpeän olevan este kehitykselle. Häpeä aiheuttaa kehossa jännityksiä, jotka muun muassa estävät hengityksen kulkemisen vapaana. Fysiologiset reaktiot rajoittavat tekniikkaa ja ilmaisua, mikä edelleen lisää häpeän tunteita laulaessa. Vastaajista kahdeksan koki omaavansa huonon laulullisen itsetunnon. Näin ollen häpeä ja huono itsetunto linkittyvät toisiinsa. Häpeän tiedostaminen ja käsitteleminen sekä siitä vapautuminen vähentää häpeän tuomaa vaikutusta laulussa vapauttaen ääntä sekä ilmaisullisessa että teknisessä mielessä. Itsetuntemus, opettajan ja opiskelijan kyky käsitellä häpeää sekä opiskelijan saama sosiaalinen tuki koettiin häpeästä vapautumista helpottaviksi tekijöiksi.</p>		
Asiasanat fenomenologia, häpeä, ilmaisu, itsetunto, laulu		

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date March 2013	Author Iris Seesjärvi
Degree programme Music		
Name of thesis SHAME AS A BARRIER TO VOCAL EXPRESSION Experiences of vocal shame among singing students		
Instructor Riitta Kossi		Pages 41 + 2
Supervisor Riitta Kossi		
<p>This qualitative study examined the effect of shame as a barrier to vocal expression among singing students. The aim was to determine how shame affects in singing, how it is manifested physiologically and psychologically and whether it functions as a prohibitive factor in the sense of technical and expressive. Also the link between shame and low self-esteem was studied. The aim was also to determine if becoming aware of shame and overcoming it would help to free the vocal expression. The theoretical starting point for the study was the theory by Ben Malinen who considers shame as a binding factor of life, here applied in singing. As far as the author is aware, this is the first attempt at researching the relationship between shame and music within a Finnish context.</p> <p>A Google Docs questionnaire was compiled for the study which was answered by ten singing students. The electronic questionnaire was sent to two different Universities of Applied Sciences. The topics of the survey were voice and self-image, developing as a singing student, performing and the feelings of shame while singing. The respondents' relationship to shame was surveyed for every topic. The survey was phenomenologically analyzed and the focus was to determine how the respondents experienced shame and what was the significance given to shame.</p> <p>The results indicate that shame and uncertainty were binding factors in singing, both technically and interpretatively. The answers indicate that the relationship with one's own voice was experienced more negative than positive. Most of the respondents felt that shame prohibited development. Shame causes tension in the body that, among other things, prevents free breathing. Physiological reactions limit the singing technique and expression, which in turn increases the feelings of shame while singing. Eight informants had a low self-esteem in singing. Thus shame and low self-esteem are linked together. Acknowledging shame, and dealing with it and freeing from it lessens the impact it has on singing both in expression and in technical sense. Self-knowledge functions as one of the means freeing from shame. It was found that self-knowledge, the ability of both teachers and students to deal with the issue and finally the students' own social support are all aspects involved in overcoming shame.</p>		
Key words		
expression, phenomenology, self-esteem, shame, singing		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN KULKU.....	3
2.1 Työn rajausta	3
2.2 Aiempi kirjallisuus Suomessa.....	3
2.3 Aineiston hankkiminen	4
2.4 Fenomenologinen tarkastelu: kokemusta kartoittamassa	6
3 HÄPEÄ TUNTEENA.....	7
3.1 Häpeästä yleisesti	7
3.2 Häpeän synty ja siihen vaikuttavat tekijät.....	9
3.3 Häpeä suomalaisessa kulttuurissa – yhteiskuntamme tabu.....	10
3.4 Perfektionismi, itsetunto ja häpeä.....	12
4 LAULU JA HÄPEÄ	15
4.1 Häpeän fysiologiset vaikutukset	15
4.2 Häpeä laulullisen ilmaisen kahlitsijana.....	16
5 LAULUNOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA LAULULLISESTA HÄPEÄSTÄ	18
5.1 Kyselyn tarkastelua	18
5.2 Oma ääni ja minäkuva laulajana.....	18
5.3 Oma kehittyminen opiskelijana.....	21
5.4 Häpeän tunteet laulaessa	22
5.4.1 Tilanteet joissa omaa ääntä hävetään	22
5.4.2 Häpeän kokeminen esiintyessä	24
5.4.3 Häpeän vaikutus kehoon laulaessa	26
5.4.4 Häpeä laulullisen kehityksen esteenä.....	27
5.5 Kyselyn herättämät ajatukset.....	28
6 HÄPEÄSTÄ VAPAAKSI.....	30
6.1 Tiedostaminen häpeän kohtaamisessa	30
6.2 Opettajan merkitys laulullisen häpeän kohtaamisessa.....	30
6.3 Ulkopuolinen apu häpeän kukistamisessa	32
6.4 Kahlitsevasta häpeästä itseilmaisen vapauteen	33
7 POHDINTA.....	37
LÄHTEET	40
LIITTEET	

KUVIOT JA TAULUKOT

KUVIO 1. Huonon itsetunnon ja häpeän noidankehä laulussa

KUVIO 2. Keinoja vähentää häpeän vaikutusta laulussa

TAULUKKO 1. Häpeän syntyyn vaikuttavia tekijöitä

TAULUKKO 2. Sanat, jotka kuvaavat suhdetta omaan ääneen

1 JOHDANTO

Sain idean opinnäytetyön aiheeksi alun perin omien kokemusteni kautta. Minulla on ollut tavallista kivikkoisempi tie omien lauluopintojeni suhteen. Osasyynä tähän on ollut minulle soveltumaton laulupedagogiikka, mutta toisaalta aloin myöhemmin miettiä itsetunnon ja tunteiden merkitystä laulun opiskelun suhteen. Se, etten aluksi ollenkaan edistynyt ja että ääneni päinvastoin muuttui pienemmäksi laulutuntien myötä, vaikutti laululliseen itsetuntooni ja aiheutti minulle häpeää. Häpesin sitä, että en edistynyt. Ääneni kuulosti kamalalta omiin korviini. Sitä kautta ääneni meni yhä pahemmin lukkoon. En kokenut enää onnistumisen tunteita laulussa, joten itsetuntoni heikkeni entisestään. Tämä aiheutti edelleen lisää häpeän tunteita. Koin olevani oravanpyörässä, josta ei ollut ulospääsyä. Lopulta päädyin laulunopettajalle, joka onnistui ratkaisemaan teknisiä ongelmiani ja ääneni kehitys pääsi alkamaan kunnolla. Silti aina välillä riittämättömyyden, huonommuuden ja häpeän tunteet leimasivat laulullista itsetuntoani. Oman lisänsä tähän antoi perfektionistinen luonteeni, joka ruoski minua epäonnistumisista. Vaatimukset omien taitojen suhteen olivat niin korkealla, että keskeneräisyys laulussa aiheutti häpeää ja toisaalta esti kehittymistäni.

Muutama vuosi sitten luin Ben Malisen kirjan Elämää kahlitseva häpeä, joka perustuu hänen väitöskirjaansa (2010b). Kirja inspiroi minua ja herätti entisestään pohtimaan häpeän merkitystä laulun esteenä. Aloin etsiä häpeään liittyvää kirjallisuutta yleisesti ja lisäksi musiikkiin liittyen. En löytänyt yhtäkään musiikinalan työtä, jossa olisi keskitytty erityisesti häpeäproblematiikkaan. Niinpä koin tärkeänä tuoda tämän näkökulman esille. Muusikon esiintymisjännitystä ja itsetuntoa käsittelevää kirjallisuutta alkaa löytyä jo runsaasti (ks. esim. Arjas 1997 ja 2002, Immonen 2007), mutta häpeän näkökulmasta löytyy uutta annettavaa musiikintutkimuksen puitteissa. Keskityn työssäni häpeän vaikutukseen laulajilla, mutta aiheen pohtiminen yleisesti voi auttaa myös muiden instrumenttien soittajia.

Haluan työssäni selvittää, mikä merkitys häpeällä on laulullisen ilmaisun esteenä. Miten häpeä ilmenee kehollisesti ja psyykkisesti? Mikä yhteys on huonolla itsetunnolla ja häpeällä laulussa? Estääkö häpeä laulajaa löytämästä koko potentiaaliaan teknisessä tai

ilmaisullisessa mielessä? Voiko häpeän tiedostaminen ja käsitteleminen auttaa laulullisen ilmaisun vapautumista?

Päätin etsiä tutkimustani varten laulunopiskelijoita, joilla on kokemuksia häpeästä ja riittämättömyyden tunteista suhteessa omaan laululliseen osaamiseensa. Tutkimukseni on laadullinen. Omat kokemukseni määrittelevät käsitystäni häpeästä, joten sen tiedostaminen on työssäni tärkeää. Jollakin toisella voi olla aivan erilainen kokemus häpeästä. Reflektoin omia kokemuksiani aineistooni ja kirjallisuuteen kuitenkin niin, että tutkimuksen pääpaino on aineistossani, terapeuttiseen kokemukseen pohjautuvassa populaarikirjallisuudessa ja tutkimuskirjallisuudessa. Käytän työssäni yleistä häpeäkirjallisuutta ja musiikinalaan liittyviä tutkimuksia. Pohjalla kulkee Ben Malisen ajatus häpeästä elämää kahlitsevana, nyt kuitenkin lauluun sovellettuna. Tutkimusote on fenomenologinen eli tutkimuskohteena ovat ihmisten omat kokemukset (ks. Laine 2010, 29).

Alun perin ajattelin toteuttaa tutkimuksen empiirisen puolen teemahaastatteluna. Myöhemmin tulin kuitenkin siihen tulokseen, että aiheeni on hyvin herkkä ja siitä voi olla vaikea puhua ääneen, joten päädyin tekemään tutkimuksen sähköisenä kyselynä. Lisäksi mahdollinen maantieteellinen etäisyys olisi hankaloittanut haastattelujen tekemistä kasvotusten. Kyselyn hyvä puoli on se, että vastaaja ehtii rauhassa pohtia asiaa. Vaikeista asioista on joskus helpompaa kirjoittaa kuin puhua. Aiheeni ollessa näin herkkä koin perustelluksi valita siis kyselyn tutkimustavaksi.

Olen tehnyt opinnäytetyön rinnalla toistakin häpeään liittyvää työtä. Olen selvittänyt opettajan pedagogisten opintojen Tutkiva opettajuus -opintojaksolla laulunopettajien kokemuksia oppilaiden kokemasta häpeästä heidän opetustyössään. Opettajien näkökulma hyödyttää myös opinnäytetyötäni tuoden lisänäkökulmaa, joten matkan varrella sivuan tätäkin työtä.

2 TUTKIMUKSEN KULKU

2.1 Työn raja

Opinnäytetyöni keskiössä on häpeän vaikutus laululliseen ilmaisuun. Omien kokemusteni perusteella olen huomannut häpeällä olevan suuri, joskus jopa ratkaiseva merkitys laulullisessa kehityksessä. Niinpä työni tavoitteena on tarkastella häpeän vaikutusta laulullisessa kehityksessä, sen ilmenemistä kehollisesti ja psyykkisesti, huonon itsetunnon ja häpeän välistä yhteyttä ja lopuksi sitä, voiko häpeän tiedostaminen ja käsittely auttaa laulullisen ilmaisun vapautumista.

Rajauksen tekeminen tässä työssä on haastavaa jo senkin vuoksi, että aikaisempaa musiikinalalle yksistään häpeään keskittyvää työtä ei ole tehty. Työllä on oltava jokin pohja, josta käsin ilmiötä jo kartoitetaan. Sen vuoksi olen joutunut ottamaan ns. pioneerisen asenteen työhöni: lähden tarkastelemaan yleisellä tasolla häpeän vaikutusta laulussa. Yksi raja

2.2 Aiempi kirjallisuus Suomessa

Suomalaisen häpeätutkimuksen uranuurtajia ovat psykoanalyttikot Pentti Ikonen ja Eero Rechartt. Heidän teoksensa *Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia* (1994) tarkastelee häpeää psykoanalyttisesta viitekehyksestä käsin. Filosofian dosentti Kari E. Turunen kirjoittaa häpeästä muiden tunteiden ohella kirjassaan *Tunne-elämä* (2004) ja terapeutti ja kirjailija Tommy Hellsten käsittelee häpeää muun muassa kirjoissaan *Virtahepo olohuoneessa* (2001) ja *Kolmas mahdollisuus* (2006). Uusimpia tutkimuksia häpeästä on jo aiemmin mainittu Ben Malisen väitöskirja ja siihen perustuva kirja *Elämää kahlitseva häpeä* (2010a, 2010b).

Suomessa on musiikin puolella monipuolista kirjallisuutta psyykkisen puolen

näkökulmasta. Sellisti ja esiintymisvalmentaja Päivi Arjakselta on ilmestynyt muun muassa kirja *Iloa esiintymiseen* (1997) ja tapaustutkimus muusikoiden esiintymisjännityksestä (2002), joissa molemmissa käsitellään esiintymisjännitystä ja psyykkistä valmennusta. Tämä sivuaa omaa tutkimustani, sillä molemmat aiheet liittyvät mielen sisäisiin asioihin. Vaikka aiemmin mainitsin siitä, ettei Suomessa musiikinalalla ole tehty yksistään häpeään liittyvää tutkimusta, mainintoja siitä on kuitenkin eri teoksissa. Filosofian tohtori ja pianisti Kari Kurkela tarkastelee kirjassaan *Mielen maisemat ja musiikki* (1997) kokonaisvaltaisesti ihmistä ja musiikkia psykoanalyttisesta viitekehyksestä käsin ja sivuaa näin ollen häpeää useaankin otteeseen. Leena Kotila, lääkäri, musiikkiterapeutti ja musiikkipedagogi (AMK), on kirjassaan *Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta* (2008) käsitellyt laulua laajasti hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmista käsin. Myös hän sivuaa häpeää tässä nimenomaan laulajan näkökulmasta.

2.3 Aineiston hankkiminen

Päädyttyäni keräämään aineiston kyselynä suositteli eräs ystäväni kyselyn teettämistä sähköisessä muodossa. Hänellä oli hyviä kokemuksia Google Docs -pohjaisesta sähköisestä kyselystä, jolla hän oli kerännyt aineistoa pro gradu -työhönsä. Niinpä hänen kokemuksistaan rohkaistuneena päätin tehdä sähköisen kyselyn. Yhtenä etuna sähköisessä kyselylomakkeessa on se, että henkilö voi täyttää sen silloin kun hänelle itse parhaiten sopii. Lisäksi vastaajan anonymiteetti säilyy paremmin, sillä hänen ei tarvitse lähettää vastauksia minulle sähköpostitse (näin ei olisi käynyt, jos olisin laittanut kyselyn sähköpostin liitetiedostona ja pyytänyt lähettämään takaisin minulle). Hyviä etuja on myös sähköisen kyselyn taloudellisuus ja aineiston tuleminen tiedostoina suoraan tutkijan käyttöön, jolloin aineiston syöttö jää pois (Valli 2007, 111). Tämä helpottaa aineiston hallintaa huomattavasti. Vallin mukaan sähköisen kyselyn ongelmana on vastausprosentin pienuus suhteessa postitse lähetettävään kyselyyn. Kuitenkin hän mainitsee, että nuoremmat ihmiset ovat monesti vanhempia ihmisiä aktiivisempia sähköisten kyselyiden suhteen (ibid.). Näin ollen sähköinen lomake sopi hyvin omaan tarkoitukseeni, sillä kyselyn kohteena ovat nuoret opiskelijat, jotka ovat muutenkin tottuneita käyttämään internetiä.

Valittuani kyselyn aineistonkeruumenetelmäksi aloin hahmotella kyselyn runkoa

yhdistellen omia kokemuksiani sekä laulajana että laulunopettajana teoreettisiin näkökulmiin häpeästä. Käytin kyselyn rakentamiseen ja muokkaamiseen paljon aikaa, sillä kyselyn toimivuudesta riippuu paljolti tutkimustyön onnistuminen. Jos vastaaja ei ymmärrä kysymyksiä tavalla, jolla tutkija on ne tarkoittanut, vaarana voi olla tulosten vääristyminen. Kyselyn kysymysten on tärkeää olla yksiselitteisiä ja lisäksi johdattelevia kysymyksiä tulee välttää. (Valli 2007, 102.) Kävin kyselyä läpi muun muassa opinnäytetyöohjaajani Riitta Kossin, psykologin, psykologiaa opiskelevan veljeni ja muutaman ystäväni kanssa. Tehtyäni muutamia korjauksia kyselyyn teetin kyselyn kolmelle koehenkilölle ja pyysin heiltä palautetta. Palaute oli hyvin rohkaisevaa. Yksi koevastaajista sanoi, että hänelle kyselyn joka ikinen kysymys osui aivan nappiin. Kaksi muutakin antoi palautetta hyvistä kysymyksistä. Yksi koevastaajista olisi mieluummin vastannut haastattelun muodossa, koska kerrottavaa olisi ollut paljon. Hän käytti aikaa tunnin verran vastaamiseen ja olisi kirjoittanut enemmänkin, jos olisi jaksanut.

Yksi kyselyni ongelmakohtia on siis sen pituus: kysymyksiä on 34 kappaletta. Kysymysten määrä ja aihe tekevät kyselystä työlää. Lisäksi suurin osa kysymyksistä on avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja voi vastata vapaasti ja halutessaan pitkästikin. Vallin mukaan liian pitkä kysely voi johtaa siihen, että vastaaja luopuu kyselyyn vastaamisesta tutustumatta siihen tarkemmin (ibid., 104). Päädyin kirjoittamaan kyselyn alkuun pyynnön, että vastaaja vastaisi ainakin tärkeimpinä kokemuksiinsa kysymyksiin. Halusin tuoda esiin, että kyselyn pituudesta huolimatta kaikkeen ei tarvitse vastata. Uskon sen toimineen kynnystä madaltavana tekijänä. Lisäksi monet kysymyksistä olivat sellaisia, että niihin halutessaan saattoi vastata myös lyhyesti. Näin toimimalla pystyin kartoittamaan, mitkä aiheet ovat tärkeimpiä vastaajalle. Lisäksi pyrin luomaan kyselyyn kerronnallista otetta, jossa kysymykset toimivat ikään kuin tukevana opasteena.

Saatuani kyselylomakkeen valmiiksi internetiin lähetin kyselypyynnön sähköpostitse kahteen ammattikorkeakouluun, joista valmistuu musiikkipedagogeja (ks. Liite 1). Kaikki laulun tyylisuunnat ovat edustettuina eli klassinen, rytmimusiikki ja kansanmusiikki. Jätän tarkoituksella nimeämättä ammattikorkeakoulut anonyymiuden varmistamiseksi. Vastaajia on voinut olla myös näiden ammattikorkeakoulujen ulkopuolelta, sillä välitin kyselyä myös laulunopettajien kautta. Vastaaja on halutessaan voinut olla nimeämättä oppilaitostaan, joten vertailua esimerkiksi näiden kahden ammattikorkeakoulun välillä ei voi tehdä, mutta en koe sen olevan tämän työn puitteissa tarkoituksenmukaista.

Olen hyvin tyytyväinen vastausten lukumäärään. Vastauksia tuli kymmenen kappaletta. Lyhin vastaus oli 189 sanaa ja pisin 1372 sanaa pitkä. Vastausten pituuksien keskiarvo oli 697 sanaa. Se, että näinkin moni ihminen päätti vastata näin työlääseen kyselyyn, kertoo siitä, että aihe koettiin omakohtaisena ja tärkeänä esiin nostettavaksi. Jos kyselyn aihe tuntuu hyvin omakohtaiselta, siihen ollaan motivoituneempia vastaamaan. Valli kirjoittaakin, että mikäli pidempää kyselylomaketta käytetään, tulee kyselyn olla houkuttava (ibid., 104). Koettu omakohtaisuus on siis tässä tapauksessa tehnyt kyselystä houkuttavan.

2.4 Fenomenologinen tarkastelu: kokemusta kartoittamassa

Fenomenologisessa metodissa tutkitaan ihmisten omia kokemuksia. Laineen mukaan ”kokemus käsitetään tässä hyvin laajasti *ihmisten kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa*, maailmaan jossa hän elää. Eläminen on ennen kaikkea kehollista toimintaa ja havainnointia, ja samalla myös koetun ymmärtävää jäsentämistä.” (Laine 2010, 29.) Fenomenologiassa tarkastelussa on siis kokemuksellisuus ja ihmisen suhde omaan elämäänsä ja sen todellisuuteen. Kaikilla asioilla on meille jokin merkitys, joka nähdään suhteessa omiin tavoitteisiin, intresseihin ja uskomuksiin. Asia voi merkitä meille esimerkiksi kaunista, mielenkiintoista, hyvää, pahaa tai omakohtaista. Näistä merkityksistä kokemuksemme sitten muotoutuu. Myös ihmisen toimintaa voidaan siten ymmärtää hänen omien merkitystensä pohjalta. (ibid.)

Häpeä on hyvin henkilökohtainen tunne, joten sen tarkastelu onkin luonnollista fenomenologisesta lähtökohdasta käsin. Tarkastelun kohteena on siis se, miten vastaajat itse kokevat häpeän omalla kohdallaan, millaisia merkityksiä he sille antavat ja miten se vaikuttaa heihin. Tämä on tärkeä seikka senkin vuoksi, että omat kokemukseni häpeästä vaikuttavat taustalla. Muiden kokemusten avulla pyrin etääntymään omakohtaisesta, subjektiivisesta häpeä-käsityksestäni. (ks. ibid. 34). Tarkoituksena on kuitenkin myös kartoittaa yhtäläisyyksiä kyselyyn vastanneiden ja teoreettisen aineiston kesken.

3 HÄPEÄ TUNTEENA

3.1 Häpeästä yleisesti

Häpeä on tunne, jota jokainen ihminen kokee ainakin silloin tällöin. Häpeä on ihmisen reaktio silloin, kun hän jää vaille hyväksyvää vastavuoroisuutta (Ikonen & Rechardt 1994, 130). Joku toinen ei koe häpeää niin suurena ongelmana, kun taas joku toinen voi kärsiä siitä paljonkin, jopa päivittäin. Voidaan jopa puhua häpeästä kahlitsevana ja rajoittavana tunteena. (Malinen 2010b, 7.) Häpeä tunteena on kuitenkin tarpeellinen; se osoittaa meille yhteiskunnan luomat rajat ja sosiaalisen käyttäytymisen normit (Hellsten 2001, 62). Ihmistä, joka ylittää sosiaalisesti sovittuja normeja, saatetaankin sanoa häpeämättömäksi. Tässä työssä käytän häpeä-sanaa sen kahlitsevassa merkityksessä, jollen toisin mainitse.

Nolostumisen ja häpeän erona on se, että häpeä on tunteena huomattavasti voimakkaampi eikä nolouden kokeminen heikennä itsetuntoa samalla tavalla kuin häpeän kokeminen (Malinen 2010b, 9). Malisen mukaan häpeä-sana korvataan arkielämässä toisilla sanoilla; yksi on syyllisyys, sillä sen sanan käyttö tuntuu olevan hyväksytympää. Kuitenkin häpeä ja syyllisyys kulkevat lähekkäin, sillä niitä tunnetaan usein samanaikaisesti. (Malinen 2010b, 12.) Häpeän ja syyllisyyden rajaa on hyvä miettiä tarkemminkin: erona näissä on se, että syyllisyys tulee jostakin ihmisen teosta, mutta häpeä kohdistuu ihmiseen kokonaisuudessaan, joka näin ollen on kokonaisvaltaisempi kokemus (Hellsten 2001, 63; Malinen 2010b, 12–13; Ikonen & Rechardt 1994, 131).

Muita kiertoilmauksia häpeälle ovat ”usein sellaiset termit kuten riittämättömyys, kelpaamattomuus, huonomuus, alemmuus, voimattomuus ja pienuus” (Malinen 2010b, 16). Häpeä-sanaa vältetään sen takia, että häpeästä puhuminen lisää hetkellisesti häpeää (ibid.). Tämän koin omakohtaisesti silloin, kun ensimmäisen kerran kerroin opinnäytetyöaiheesta opiskelukavereilleni Tutkiva opettajuus -opintojaksolla. Aluksi aiheesta oli vaikeaa, jopa vaivaannuttavaa puhua. Vaikka myöhemmin saamani palaute oli positiivista ja minulle sanottiin aiheen olevan hyvin tärkeä, koin kuitenkin aluksi hienoista hämmennystä aiheestani myös muiden taholta.

Turusen (2004) mukaan ihminen kokee häpeää erityisesti silloin, kun hän kokee, ettei pysty täyttämään vaatimuksia. Kokeminen tarkoittaa, että hän joko tietää, kuvittelee,

arvelee tai luulee näin tapahtuvan. Yleensä ihminen on kuitenkin tietoinen niistä vaatimuksista, joita häneen kohdistuu. Vaikka häpeä yhdistetään usein moraalisiin vaatimuksiin, kuten ihanteiden tapojen ja normien noudattamiseen, häpeää esiintyy kuitenkin etenkin ei-moraalisten vaatimusten yhteydessä, kuten osaamiseen ja menestykseen liittyvissä asioissa. Joku voi kokea huonommuutta siitä, ettei ole menestynyt elämässään. Tämä voi herättää lisää tunteita kuten ”häpeää, vihaa, katkeruutta, pelkoa”. Tärkeä näkökulma on se, että oma tietämättömyys tai epäonnistuminen herättää monesti häpeän tunteita. Yksilöllä on tietyt vaatimukset omasta osaamisestaan ja onnistumisestaan. (Turunen 2004, 57–59.)

Häpeä tunteena on hyvin raskas. Malinen kuvaa sitä näin:

Häpeä on kahle, josta on vaikea vapautua. Se voi tuntua päälle heitetyltä raskaalta viitalta, jonka alla ihminen kokee tukehtuvansa. Häpeä on kuin rautahäkki, jonka kaltereiden takana on vankila. Häpeä on kuin suo, johon uppoaa sitä syvemmälle, mitä enemmän yrittää nousta sieltä ylös. Sitä voi kuvata hyvin erilaisin ilmaisin, mutta pohjimmiltaan on kyse aina samasta: häpeästä, joka sitoo ja kahlitsee, häpeästä, joka lannistaa ja painaa alas, häpeästä, joka rajoittaa ilmaisua ja tunteiden kokemista, häpeästä, joka saa sanattomaksi ja pakottaa vetäytymään yksinäisyyteen. (Malinen 2010b, 15–16.)

Malinen jaottelee häpeää kokevat henkilöt neljään eri ryhmään: *kamppailijat*, *salaajat*, *torjujat* ja *tasapainoilijat*. Viimeiseksi mainituilla häpeä ei kahlitse, vaan häpeä kuuluu normaalilla tavalla heidän ihmisyyteensä ja sillä on rakentava merkitys. Kamppailijoiden suhde häpeään on jatkuvaa ja häpeä on heihin sisäistynyt häpeäntunteiden ollessa voimakkaita. Kamppailijoiden itsetunto vaikuttaa olevan suhteellisen heikko. He eivät pyri salaamaan omia riittämättömyyden- tai huonommuudentunteitaan, joten he tuovat suurelta osin esille aitoa minuuttaan. (ibid. 178–181.)

Salaajat kokevat kamppailijoita vähemmän häpeäntunteita, mutta he yrittävät torjua sen sekä itseltään että muilta. Salaajat kykenevät estämään vahvojen häpeäntunteiden heräämisen, joten heiltä voi jäädä häpeä tunnistamatta. Häpeän tilalla he kokevat epämääräisiä ahdistuksen, hämmennyksen tai nolouden tunteita. Jos he tunnistavat häpeän, he pyrkivät torjumaan sen esimerkiksi ajattelemalla jotakin muuta. Salaajat ovat usein menestyviä ja hyviä koulussa ja itseluottamus näyttää ainakin pintapuolisesti hyvältä. Näin ollen salaajat piilottavat merkittävän osan minuudestaan, uskaltamatta tuoda haurasta ja haavoittuvaista puoltaan esille. (ibid., 180–181.) Torjujat kieltävät häpeän täydellisesti

tietoisuudestaan eivätkä tunnista sitä itsessään. Heissä tapahtuvan häpeän tunnekokemuksen voikin sen vuoksi tunnistaa ainoastaan ulkoisesta tavasta käyttäytyä ja tavasta, jolla he torjuvat häpeää. He esimerkiksi saattavat suuttua tai mennä kuoreen tilanteessa, jossa olisi syytä kokea häpeää. (ibid., 181–182.)

3.2 Häpeän synty ja siihen vaikuttavat tekijät

Häpeän syntyyn on olemassa monia erilaisia syitä. Yksi vaikuttava tekijä on esimerkiksi lapsuuden ympäristö. Jos lapsi kokee pienenä esimerkiksi torjuntaa, hyljeksyntää ja nöyryytystä, seurauksena on häpeä. Joskus häpeä voi siirtyä perheessä sukupolvelta toiselle. Jos lapsi kokee tulevansa torjutuksi varsinkin jatkuvasti, seurauksena on häpeän, riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden kokemuksia. Tämän myötä lapsen itsetunto heikkenee. Toisaalta, vaikka lapsi tuleeekin hyväksytyksi, se ei välttämättä takaa sitä, että hän kokee kelpaavansa omana itsenään. Tämän seurauksena henkilö saattaa joutua riittämättömyyden tunteiden kehään, jossa hän kokee tarvetta olla aina vain parempi ja täydellisempi siitä huolimatta, että asia ei näin todellisuudessa ole. (Malinen 2010b, 22–23.)

Muita Malisen mainitsemia häpeään vaikuttavia tekijöitä ovat mm. perimä ja temperamentti, kodin ilmapiiri ja perhetilanne (mm. lapsuuden turvallisuus, vanhempien poissaolot, perheen taloudellinen tilanne), perheen ulkopuoliset tekijät, seksuaalisuuteen ja uskonnollisuuteen liittyvä häpeä (ibid., 31–48). On siis tärkeää tiedostaa, että häpeän syntymiseen voi olla yksi tai useita eri tekijöitä. Tämän työn puitteissa ei ole kuitenkaan tarpeen mennä syvemmälle syiden maailmaan, vaan tarkastella häpeän syntymisen seurauksia. Taulukko 1 on siitä huolimatta avartava tiivistys häpeän syntyyn vaikuttavista tekijöistä.

TAULUKKO 1. Häpeän syntyyn vaikuttavia tekijöitä. (Malinen 2010b, 65).

Elämää kahlitsevan häpeän syntyyn ja kehitykseen vaikuttavat tekijät.

Persoonaan liittyvät tekijät	Vanhempiin liittyvät tekijät	Ympäristöön liittyvät tekijät
<ul style="list-style-type: none"> • perimä (geenit) ja temperamentti • terveys • persoonallisuus • itsetunto, kiinnittyminen läheisiin, täydellisyiden tavoittelu, narsistinen haavoittuvuus, kiltteys 	<ul style="list-style-type: none"> • läsnäolo, terveys, kuolema • persoonallisuus, häpeä, itsetunto, kiinnittyminen läheisiin, narsistinen haavoittuvuus, täydellisyiden tavoittelu • kasvatusmenetelmät • alkoholin ja päihteiden väärinkäyttö 	<ul style="list-style-type: none"> • tavat ja kulttuuri • perheen taloudellinen tilanne • sisarukset ja sukulaiset • kaverit ja ystävät • hoitajat ja opettajat • uskontoon liittyvät tavat ja käytännöt kotona

3.3 Häpeä suomalaisessa kulttuurissa – yhteiskuntamme tabu

Malisen mukaan (2010a, 6) häpeästä keskusteleminen on edelleen tabu yhteiskunnassamme eikä asialle anneta riittävästi huomiota. Tämä kertoo jo siitä, että Suomessa häpeää on vaikea käsitellä ja tuoda esiin. Koen tarpeelliseksi sivuta hieman häpeää suomalaisen kulttuurin kontekstissa, sillä ihminen on kuitenkin myös oman kulttuurinsa ”tuote”. Tähän näkemykseeni pohjaa oma, aikaisempi koulutukseni Jyväskylän yliopistossa, jossa suoritin kandidaatintutkinnon pääaineena etnologiatieteet. Kulttuurin merkityksen voi kuka tahansa huomata lähtiessään pidemmäksi ajaksi vieraaseen kulttuuriin ja palatessaan takaisin. Itsestään selviä asioita alkaa tätä kautta tiedostaa uudella tavalla, jopa kyseenalaistamaan.

Malisen mukaan kulttuuriset tekijät vaikuttavat oman henkilöhistorian lisäksi häpeän kokemuksiin ja hävettäviin asioihin. Joissakin kulttuureissa jokin toinen asia voidaan kokea hävettävämpänä kuin toisessa. Kulttuurin lisäksi myös arvot, tavat ja uskomukset määrittelevät asioita, joita koemme hävettävinä. (Malinen 2010b, 19.) Kulttuurienvälisistä eroista esimerkiksi tulee mieleen suomalaisen ja italialaisen olemisen tapa. Suomessa arvostetaan hillittyä käytöstä julkisilla paikoilla. Liiallinen kovaäänisyys ei ole suotavaa,

kun taas esimerkiksi Italiassa se on normaalia. Malisen mukaan Suomen historia on myös vaikuttanut suomalaiseen häpeään monella tavalla. Toisessa maailmansodassa Neuvostoliittoa vastaan käyty sota ja tappiosta johtuen torjuttu häpeä vaikutti sotaa käyneiden ja sota-ajan lasten traumatisoitumiseen, joka on siirtynyt vielä tästä seuraavalle sukupolvelle. Sodanaikaiset tapahtumat vaikuttavat siis edelleen 2000-luvun aikuisen häpeäkokemuksissa. (ibid., 19–20.)

Malisen mukaan myös tapa suhtautua vahinkoihin on erilaista Suomessa kuin muissa kulttuureissa. Jos ihminen epäonnistuu, se on Suomessa noloituttavaa. Sille saatetaan nauraa ivallisesti. Samoin esimerkiksi linnun kakan lentäminen päähän nolaa ihmisen ja tämä koetaan hävettävänä. Muissa maissa asialle saatetaan hyvätahtoisesti nauraa, mutta Suomessa nauru on ivallista – joskus jopa sellaisessa tapauksessa jos ihminen kaatuu kadulla. Muualla tällaisessa tilanteessa huolestutaan, onko kaatuja satuttanut itsensä. (ibid., 20.) Johtuuko tästä se reaktio, joka ainakin minulla tulee kaaduttuani vaikka pyörällä: ”Eihän kukaan nähnyt?” Tärkeintä on äkkiä päästä ylös ja vasta sitten tarkistaa, miten kävi.

Suomalaisessa kulttuurissa vaatimattomuus on hyve, varsinkin sellaisen kuvan antaminen ulospäin. Tällaiseen vaatimattomuuteen kuuluu myös se, että saatetaan karttaa esiintymistä tai esilläoloa. Tämä näkyy esimerkiksi lapsen kasvatuksessa siten, että lasta ei rohkaista tuomaan omia mielipiteitään esille tai esiintymään. Jos joku tuo itseään totuttua enemmän esille, sitä katsotaan helposti kieroon. (Tammivuori 2000, 12; 23.) Tällaisen suomalaisen asenteen täydellisesti sisäistänyt henkilö voikin kokea valtavia ristiriidan tunteita, mikäli hän lähtee musiikinalalle. Toisaalta on halu esiintyä, toisaalta siinä on kuitenkin jotain kiellettyä.

Arjas (1997, 22) toteaaakin, että Pohjoismaissa tasa-arvo nähdään ihanteellisena ja se liittyy myös asioihin, joihin se ei oikeasti kuulu. Pienissä yhteisöissä tasapäistetään sen jäsenet ja tämän vuoksi suhtaudutaan kyynisesti siihen, jos joku selvästi lahjakkaampi erottuu joukosta. Myös kateus vaikuttaa asiaan. Ihmiset kyllä ihailevat tähtiä ja huippulahjakkuuksia, mikäli henkilö vain on tarpeeksi kaukainen heille, mutta niin ei yleensä käy omasta yhteisöstä noussutta kohtaan [ainakaan aluksi]. Arjas jatkaa: ”Yhteisöstä erilleen pyrkivä yksilö kokee tällaisen huomaamattoman painostuksen ainakin alitajuisesti, ja se vaikeuttaa hänen etenemistään myöhemmin. Kalvava syyllisyys tai epävarmuus haittaa eikä ihminen löydä syytä tuntemuksilleen.” (Arjas 1997, 22.)

Niin sanottu Janten laki, joka on peräisin kirjailija Axel Sandemosen luonnehdinnasta pienen paikan tasapäistävästä ajattelutavasta, kuvaa osuvasti tätä ilmiötä. Ilmiössä on juuri kyse siitä, että toiset pidetään samassa joukossa sellaisilla viesteillä kuten ”Ethän luule pystyväsi tuohon” tai ”Älä vaan erehdy luulemaan olevasi yhtään mitään”. Jos joku onnistuu yli odotusten, muut ovat heti vetämässä alas mitätöimällä suorituksen arvon. Tämä saattaa johtaa siihen, että alisuoriudutaan yhteisön vuoksi. (Arjas 2012; Arjas 2002, 50.)

Liitän häpeän tässä mielessä Janten lakiin: kuten aiemmin tuli esille, häpeä toimii myös yhteiskunnan rajojen ja sosiaalisten normien ylityksen ”varoituskellona”. Toisin sanoen omia taitojaan kehittävä ihminen voi kokea sen hävettävänä, jos ympäristössä ei suhtauduta siihen myönteisesti. Tämän seurauksena on häpeä ja tunne siitä, että ei uskalla edes yrittää. Häpeähän syntyy siitä, että ihminen torjutaan. Tätä voi mielestäni verrata tilanteeseen, jossa ryhmässä on hyvä ja kannustava henki ja jossa kaikille annetaan arvo. Sellaisessa ryhmässä uskaltaa yrittää epäonnistumisen pelosta huolimatta toisin kuin huonon hengen ja kiusaamisilmapiirin kalvamassa ryhmässä. Koenkin, että suomalainen mentaliteetti altistaa häpeälle joskus hyvinkin voimakkaasti näistä edellä mainituista syistä. Kynnys kokea häpeää on yksinkertaisesti matalampi.

3.4 Perfektionismi, itsetunto ja häpeä

Malisen (2010b) mukaan perfektionistinen ihminen tekee kaikkensa jotta hän ei joutuisi kohtaamaan epätäydellisyyttä. Epätäydellisyys merkitsee perfektionistille häpeää. Perfektionisti pyrkii jatkuvasti täydellisyyteen ja virheettömyyteen, mikä saattaa tulla hänelle jopa pakkomielteeksi. Näin hän pyrkii välttämään tilannetta, jossa joku huomauttaisi hänelle jotakin hänen toiminnastaan. Perfektionistinen ihminen suhtautuu usein vaativasti ja kriittisesti sekä itseensä että läheisiinsä. (ibid., 58.)

Perfektionismi siis ikään kuin suojaa epäonnistumiselta, joka aiheuttaisi häpeää. Toisaalta ihmisen ollessa liian perfektionistinen hän ei myöskään uskalla ottaa riskejä eikä heittäytyä epävarmuuden tilaan. Musiikinalalla perfektionismi voi näyttäytyä siten, että soittaja tai laulaja hioo jatkuvasti kappaleitaan, mutta ei ole milloinkaan tyytyväinen suoritukseensa

eikä osaa antaa arvoa tekemisilleen. Näin saattaa olla jopa ulkopuolisesta palautteesta huolimatta. Kurkelan (1997) mukaan perfektionismiin liittyykin se, että vaikka kuinka hyvin suoriutuisi, se ei kuitenkaan koskaan riitä. Täydellisesti mennyt suorituskaan ei ole perfektionistille ongelmaton, koska sen voidaan tulkita johtuvan itsekritiikin horjumisesta: ”Niinpä tulos – olipa se millainen tahansa – ei koskaan poista taustalla häilyvää ahdistusta: joko on onnistuttu liian hyvin, liian keskinkertaisesti tai sitten yksinkertaisesti liian huonosti.” (Kurkela 1997, 176–177.) Arjas (2010) mainitsee Salmon ja Meyerin (1992, 29) tutkimuksesta, jonka mukaan perfektionismia esiintyy muusikoilla (ja urheilijoilla) muuta valtaväestöä hyvin paljon enemmän. Perfektionismi onkin Arjaksen mukaan kaksipiippuinen juttu: kehittyäkseen tulee toisaalta tavoitella laadukasta tulosta ja jatkuvasti syventää osaamistaan. Toisaalta perfektionistisuus ja se, ettei ole mihinkään tyytyväinen, lamauttavat. (Arjas 2010, 315.)

Olen omalla kohdallani kokenut perfektionismin rajoittavana tekijänä laulussa. Koska rima on aina niin korkealla ja keskeneräisyyttä on ollut vaikea sietää, se on johtanut liialliseen yrittämiseen ja toisaalta äänen kontrollointiin, mikä on vaikeuttanut äänen vapaata päästämistä. Tämä on vaikuttanut nimenomaan siihen, että on hyvin usein löytänyt parannettavaa omista suorituksistaan eikä ole voinut olla tyytyväinen omaan suoritukseen suhteessa senhetkiseen tekniseen tasoon. Usein näissä tilanteissa onkin syntynyt häpeäreaktio, sillä en ole omasta mielestäni onnistunut ja täyttänyt (omia) vaatimuksia. Tämä on myös heikentänyt itsetuntoani, sillä olen kokenut huonot ja häpeälliset laululliset kokemukset itsetuntoani heikentävinä.

Keltikangas-Järvinen (1994, 17) määrittelee hyvän itsetunnon tunteeksi jota ihminen kokee tuntiessaan olevansa hyvä. Tällöin ihmisen minäkuvassa ovat vahvempana positiiviset piirteet ja vahvuudet. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei kuitenkaan kiellä omia heikkouksiaan, vaan hänellä on realistinen käsitys sekä omista vahvuuksistaan että heikkouksistaan. Keskeinen alue itsetunnossa on suoritusitsetunto, mikä kuvaa ihmisen kykyä uskoa omiin taitoihinsa ja osaamiseensa (ibid. 26).

Malisen mukaan häpeästä kärsivät ovat itsetunnotaan erilaisia. Joillakin on hyvä itsetunto kun taas toiset kokevat huonommuutta ja heillä on huono itsetunto. (Malinen 2010b, 147.) Huono itsetunto on helppo ulkopuolisenkin tunnistaa. Pahimmillaan huono itsetunto aiheuttaa ihmisellä syviä kelpaamattomuuden tunteita ja hän väheksyy omia suorituksiaan.

Häpeästä kärsivät ja hyvän itsetunnon omaavat ihmiset kokevat usein itsetuntonsa kaksijakoisesti. Vaikka itsetunto sinällään on hyvä, hänellä on kuitenkin välillä tunteita, ettei häntä kuitenkaan hyväksytä ja ettei hän ole niin lahjakas kuin toivoisi. Vaikka ihminen olisikin pidetty ja menestynyt, hän kuitenkin pelkää epäonnistumisia ja tuntee epävarmuutta osaamisestaan. (ibid., 149–150.)

Arjaksen (1997, 18) mukaan huono itsetunto on yksi isoimmista tekijöistä, jotka aiheuttavat esiintymisjännitystä. ”Muusikko, joka pelkää huonon itsetuntonsa vuoksi oman todellisen osaamisensa paljastumista, ei edes uskalla antaa parastaan. Pelko tuomitukse tulemisesta suorituksen vuoksi varjostaa esiintymisiä. On helpompaa kuitenkin kuitata asia kieltämällä edes yrittäneensä, koska tällöin arvostelun voi aina ohittaa toteamuksella, ettei soittanut edes tosissaan.” (ibid., 19.) Tämä on nähdäkseni yksi tapa kieltää häpeäkokemus jos kokee epäonnistuneensa esityksessä.

Arjaksen (2002, 76) tapaustutkimuksessa klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista ilmeni kiinnostava seikka vastaajien suhteesta itsetuntoon: ”Hyvä itsetunto ilmeni mm. realistisena kykynä arvioida omaa muusikkouttaan ilman häpeän tunteita, kykynä ottaa vastaan kritiikkiä ja hyödyntää sitä sekä asennoitumisessa yleisöä ja esiintymistilannetta kohtaan.” Uskonkin, että huonon musiikillisen itsetunnon omaava on alttiimpi häpeän kokemuksille esiintyessään.

4 LAULU JA HÄPEÄ

4.1 Häpeän fysiologiset vaikutukset

Häpeä tuottaa kehossa monenlaisia fyysisiä reaktioita: ihminen saattaa lamaantua ja punastua, vartalo jäykistyä ja jähmettyä, katsekontaktia saatetaan välttää ja katse laskea alas. Lisäksi häpeä saattaa tuntua jopa fyysisenä kipuna, puristavana tunteena kurkussa tai rinnassa. Häpeästä aiheutuvan ahdistuksen tunne voi olla joskus niin voimakasta, että ihminen saattaa jopa hikoilla tai käpertyä pieneksi. Häpeäntunne vaikeuttaa myös puhumista: monesti puhumisesta tulee hankalaa äänen väristessä ja kurkkua kuristaessa. Tämän seurauksena itsensä ilmaiseminen voi olla mahdotonta (Malinen, 2010b, 18; Ikonen & Rechardt 1994, 131.) Näin ollen häpeäntunne vaikuttaa myös laulussa hyvin paljon. Jo se, että kurkkua alkaa kuristaa, estää laulun soimisen vapaana. Lisäksi kehon jäykistyminen estää kehoa olemasta elastinen ja tarpeeksi rento, mikä on laulaessa tärkeää.

Häpeä tunteena vaikuttaa myös hengitykseen huomattavasti. Laulun- ja Alexander-tekniikan opettaja Päivi Saraste puhuu tunteiden vaikutuksesta uloshengitykseen. Jos ihminen pidättää jotain tunnetta, kuten naurua, itkua, vihaa tai kivusta aiheutuvaa tunnetta, hän pidättää myös uloshengitystään. Silloin kun ihminen pidättää tottumuksesta hengitystään, hän pidättelee jotain tunnetta. Tämä vaikuttaa myös laulamiseen, sillä pidattaessa hengitystä ihminen pidättää myös ääntään. (Saraste 2006, 141, 143.) Kuten aikaisemmin tulikin esille, jo häpeä yksistään aiheuttaa todella vahvoja fysiologisia reaktioita. Jos häpeän yrittää kieltää ja torjua, se lukitsee kehoa entisestään.

Jos ihmisellä on tarve pidätellä tunteidensa ilmaisua, se vaikuttaa myös sisäänhengitykseen, sillä keho päästetään avautumaan vain tiettyyn pisteeseen saakka. Jos sisäänhengityksen antaisi vapautua, saattaa voimakkaitakin tunteita päästä ulos. Siitä huolimatta – ja juuri sen vuoksi – olisi tärkeää uskaltaa päästää nämä tunteet ulos, vaikka siitä seuraisikin itkua tai naurua. Erityisesti laulaessa on vaikeaa pidätellä tunteita, koska tunteiden ilmaisu kuuluu laulamiseen olennaisesti. Tämän vuoksi siihen pitäisi antaa itselleen lupa, sillä tunteiden päästessä oikeasti ulos myös hengitys vapautuu. (Saraste 2006, 146.)

4.2 Häpeä laulullisen ilmaisun kahlitsijana

Laulua kuvataan usein puheen jatkeena. Muista soittimista laulu eroaa instrumenttina siten, että laulamiseen kuuluu sanat ja (runon) teksti. Näin laulut kertovat aina tarinoita. Laulaessa on tärkeää pystyä ilmaisemaan tarinaa ja sen taustalla olevia tunteita. Jos laulaja tuntee häpeää ja kokee, että hänellä ei ole mitään sanottavaa, ei tarinakaan välity. Näin ollen häpeä vaikuttaa merkittävästi laulullisen ilmaisuun. Varsinkin silloin, jos laulaja kokee äänensä rumana tai riittämättömänä, häpeäkierre on valmis. Häpeä vaikuttaa siten myös teknilliseen kehittymiseen. Jos laulajalla on olo, että hänen osaamisensa ei ole tarpeeksi hyvää, se vaikuttaa lopulta laulutekniikkaan negatiivisesti. Lisäksi kun huomio kiinnittyy teknillisiin puutteisiin, laulaja ajautuu yhä kauemmas laulun alkuperäisestä tarkoituksesta eli tunteiden ilmaisusta ja tarinoiden kertomisesta.

Lauluinstrumentti on psykofyysisen luonteensa vuoksi erityisasemassa muuhun instrumenttiopetukseen nähden. Laulajan ääni on suoraan sidoksissa ihmisen identiteettiin. Tuottaessa ääntä, ja ilmaistaessa itseä laulaen ollaan tekemisissä koko tunneskaalan kanssa. Ääni on tulosta hengityksen säätelystä ja hengitystä puolestaan säätelee ihmisen autonominen hermosto, joka reagoi tilanteisiin ja ärsykkeisiin tiedostamattamme. Laulaminen on siis yhteydessä tunne-elämäämme ja voi nostaa esille laulajalta itseltään piilotettuja tunteita. (Svan 2010, 27.)

Silloin kun ihmisellä on tunne, että hän saa ilmaista itseään vapaasti ja ilman kahleita, energian voi suunnata täysin siihen. Jos pelkää tai häpeää, miettii mitä muut ajattelevat, ei keskittyminen voi mitenkään kohdistua täysin oman itsensä ilmaisuun. Suuren osan huomiosta vie se, tulenko hyväksytyksi ja arvostetuksi tällaisena ja näiden taitojen kanssa. Silloin kaikki energia ei mene itsensä ilmaisuun, vaan osa keskittyy muiden reaktioiden tarkkailuun (ks. Arjas 1997, 52). Häpeää tuntiessaan ihminen keskittyy voimakkaasti tarkkailemaan itseään ja ympärillä olevia ihmisiä ja heidän reaktioitaan (ks. Malinen 2010b, 9). Tällainen korostunut itsetarkkailun tila vaikeuttaa keskittymistä lauluun ja läsnäolevaan hetkeen. Laulaessa saattaa tämän lisäksi herätä myös tunteita:

Laulut herättävät meissä erilaisia tunteita, ja mikäli emme voi päästää niitä ulos, joudumme usein tekemään todella kovasti töitä pitääksemme ne sisällä. Tilanne on usein laulajan kannalta ristiriitainen: hän ei voi antaa itselleen lupaa ilmaista tunteita luonnollisella ja luontevalla tavalla, ja samanaikaisesti opettaja pyytää häneltä ilmaisua ja tulkintaa. Tulos on laulajan – ja yleisönkin – kannalta piinallinen ja hankala. Laulaja pidättelee todellisia tunteitaan ja yrittää esittää tulkintaa, joka jää pinnalliseksi eikä anna kuulijoille itselleenkaan todellista

nautintoa. (Saraste 2006, 146.)

Myös tunteiden ilmaiseminen saattaa tuottaa jollekin häpeää varsinkin jos esimerkiksi tiettyjen tunteiden ilmaiseminen on kielletty lapsuudessa (ks. Saraste 2006, 141–14 ja Harrison 2006, 27). Siinä tapauksessa tunteiden ilmaiseminen laulun kautta voi tuottaa häpeäreaktion, vaikka tekniikka ja ääni toimisivatkin. Joskus voikin olla helpompaa laulaa teknisesti sillä äänen mennessä tunteisiin tuo se myös esiintyjälle tunnereaktioita. Olen itse kokenut, että niinä kertoina kun olen uskaltanut avautua laulamaan omana itsenäni ja olen oikeasti päässyt tarinaan ja tunteisiin sisään, olen saattanut kokea häpeäreaktion siitäkin huolimatta, että olen saanut jälkikäteen positiivista palautetta laulustani. Ehkä se johtuu siitä, että kuitenkin on pelottavaa olla ”auki” muille ihmisille. Itse olen kokenut, että roolin kautta se on helpompaa. Roolin kautta uskaltaa helpommin olla rikki, keskeneräinen, hauras.

5 LAULUNOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA LAULULLISESTA HÄPEÄSTÄ

5.1 Kyselyn tarkastelua

Kyselyyn vastasi kymmenen henkilöä, joista yhdeksän oli naista ja yksi mies. Seitsemän vastaajan pääaineena oli klassinen laulu ja kolmen pop-jazz. Yksi vastaajista oli opiskellut myös kansanmusiikki- ja pop-jazz-laulua sivuaineina. Vastaajat olivat iältään 19–30-vuotiaita. Kysely täytettiin nimettömästi. Käytän vastaajista lyhenteitä V1-V10 (esimerkiksi V1 eli vastaaja 1).

Kysymyksiä oli siis 34 kappaletta. Kyselyn alkuun olin kirjoittanut pyynnön, että vastaaja vastaisi ainakin tärkeimmiksi kokemiinsa kysymyksiin. (ks. Liite 2). Suurin osa oli kuitenkin vastannut kaikkiin kysymyksiin. Ainoa ongelmakohta oli kysymys nro 23 (Mikä on häpeällisin virhe mikä voisi sattua esiintyessäsi? Mitä siitä seuraa?). Jostain syystä kukaan ei ollut vastannut kysymykseen. On mahdollista, että kyselyssä tuli jokin tekninen ongelma jonka vuoksi tämän kysymyksen vastaukset katosivat jonnekin bittiavaruuteen. Varmistin asian nimittäin kahdelta henkilöltä, joiden tiesin vastaavan kyselyyn ja molemmat sanoivat vastanneensa kaikkiin kysymyksiin.

Seuraavassa teen koontia kyselyn tuloksista. Kysymysten runsaudesta johtuen niputan samanlaisia kysymyksiä yhteen ja kokoan tuloksia tiiviisti varsinkin niissä kysymyksissä, joihin saattoi vastata lyhyesti (esim. Onko sinulla mielestäsi kaunis ääni?). Tuon kuitenkin laajemmin esille sellaiset kysymykset, joihin on vastattu pidemmälti ja joissa on pyydetty kuvailemaan kokemuksia.

5.2 Oma ääni ja minäkuva laulajana

Kyselyn alussa pyysin vastaajia kuvailemaan heidän luonnettaan laulajana (Kysymys 1). Esimerkkeinä oli ahkera, perfektionistinen, boheemi, rento, itsevarma ja epävarma. Esimerkkien tarkoitus ei ollut johdatella, vaan auttaa vastaajaa ymmärtämään mitä kysymyksellä haettiin. Esimerkkien runsaus auttoi kuitenkin vähentämään mahdollista johdattelevuutta kyselyn tarkastaneen psykologin mukaan. Suurin osa koki olevansa epävarmoja (7/10) ja puolet (5/10) perfektionistisia. Yksi vastasi ”rento” ja kaksi ”huoleton”. Myös muita vastauksia tuli, kuten esimerkiksi ”itsekriittinen”, ”ahdistunut”,

”eläytyvä”, ”erilainen”, ”innostunut”, ”tulkitsija” ja ”tunnollinen”. Yksi vastasi sen vaihtelevan ”päivän ja fiiliksen mukaan”.

Kaksi vastaajista koki, että heidän äänensä on kaunis. Neljä ei kokenut ääntään kauniina. Neljä koki äänensä vähän tai joskus kauniina tai äänenvärinsä sinällään kauniina. Yhdeksän laulajan ääntä oli kehattu ja sitä oli sanottu mm. kauniiksi, musikaaliseksi, miellyttäväksi, täyteläiseksi, vahvaksi luonnonääneksi, persoonalliseksi tai teknisesti hyväksi. Yksi vastasi, ettei juuri ole kehattu lisäten kuitenkin, että hän ei olekaan niin paljon esiintynyt. Neljän vastaajan ääntä oli haukuttu, kahden ei ja neljän ääntä ei ollut joko suoraan haukuttu tai oli lievemmin kritisoitu. Yhdelle vastaajalle oli kouluaikoina sanottu, että hän on liian kovaääninen. Siitä jäi pieni peikko takaraivoon kummittelemaan ja hän kertoikin sen vuoksi löytäneensä rintaäänensä uudelleen vasta lauluopintojen myötä.

Vastaajat löysivät erilaisia vahvuuksia omasta äänestään: äänen vahvuus/soivuus (6 vastausta), äänenväri (2), monipuolisuus (2), hyvä sävelkorva (2), rintaääni (1), ylä-äännet (1) tulkinta (1), persoonallisuus (1) ja kauneus (1). Heikkouksina mainittiin seuraavia: äänensävy/väri (2), äänen pienuus (2), kamala/lapsellinen ääni (3), epätasainen tai huono sointi (2), alavireisyys (2), ei tarpeeksi monipuolinen/kapasiteetti ei pääse käyttöön (2) ja epävarmuus (1). Toiveena asioista, jotka saisivat kehittyä äänessä, mainittiin muun muassa äänialan laajeneminen/korkeat äännet (3), varmuus/rohkeus (4), äänen suuruus (3), äänen vapaus (1), tekniikka (1), tulkinta (1). Yksi toivoi kaiken kehittyvän äänessään ja yksi toivoi saavansa koko potentiaalin käyttöönsä. Heikkouksia ja kehitettäviä asioita nimettiin selkeästi enemmän kuin vahvuuksia.

Vastaajista kolme koki pystyvänsä spontaanisti päästämään ääntä, viidelle se oli suhteellisen helppoa tai paikasta riippuvaa, ja yksi koki ettei ole helppoa päästää ääntä spontaanisti. Muiden läsnäolo tähän asiaan vaikutti kahdeksalle vastaajalle ja yhdelle todella paljon. Yksi vastasi miettivänsä, mitä toiset ihmiset ajattelevat ja toinen pelkäsi muiden arvostelua. Kaksi vastaajaa koki suorituspainetta. Yhdelle vaikutti se, jos paikalla on ihmisiä, joiden mielipiteitä arvostaa tai joita pitää hyvinä muusikoina. Yksi koki menevänsä lukkoon jos pitää ”pakon edessä” improvisoida. Toinen vastaaja pelkäsi spontaania äänen päästelyä muiden kuullen, vaikka koki sen helpoksi ollessaan yksin:

vaikuttaa todella. En uskalla improvisoida yhtään kun pelkään että menee väärin.

Tai kaikki uudet laulut tai harjoitukset pelottaa aina alussa kun pelkään että tulee väärää ääniä tai tulee epäpuhtaasti tai väärällä tekniikalla. Kotona yksin voin kokeilla päästellä mutta jos ei kukaan kuule. (V1)

Kymmenes kysymys oli ”kuvaako jokin tai useampi näistä sanoista suhdettasi omaan ääneesi: riittämättömyys, kelpaamattomuus, alemmuus, huonomuus, mitättömyys, huono itsetunto, häpeä?” (ks. Taulukko 2). Kaikki kokivat riittämättömyyden tunteita. Kahdeksan koki omaavansa huonon itsetunnon. Häpeän valitsi seitsemän. Neljä ensimmäistä sanaa olivat Malisen mainitsemia kiertoilmaisuja häpeälle (Malinen 2010b, 16.) Tästä voisi vetää varovaisen päätelmän, että mitä useamman sanan valitsi, sitä suurempana ongelmana vastaaja koki häpeän kohdallaan. Tätä tukee myös vastaajien muut vastaukset: mitä enemmän sanoja oli valittu, sitä runsaammin tuotiin esille häpeän vaikutusta omassa laulussa. Myös se on tärkeä seikka huomioda, että kahdeksan koki omaavansa huonon itsetunnon. Häpeän kokeminenhan huonontaa itsetuntoa, mikä tuli jo aikaisemmin esille.

TAULUKKO 2. Sanat, joka kuvaavat suhdetta omaan ääneen.

riittämättömyys	10	100%
kelpaamattomuus	6	60%
alemmuus	6	60%
huonomuus	7	70%
mitättömyys	5	50%
huono itsetunto	8	80%
häpeä	7	70%

Yhdestoista kysymys oli ”Miten paljon häpeäntunteesi vaikuttavat laululliseen itsetuntoosi ja minäkuvaan ylipäätään?” Kaikki kokivat häpeän vaikuttavan enemmän tai vähemmän: Viisi vastaajaa koki sen vaikuttavan, kolme taas vastasi sen vaikuttavan todella paljon, kun taas kaksi koki sen vaikuttavan jonkin verran.

Todella paljon. Häpeän vuoksi olen jo valmiiksi siinä mielentilassa että en osaa, epäonnistun kuitenkin, enkä ole ”oikea laulaja”. Päätän siis tavallaan lopputuloksen jo ennen suoritusta. Hämmennyn itsekin joka kerta kertoessani ulkopuolisille kysyjille pääaineeni. Kaikki ajattelevat että piano olisi mun juttu. (V6)

Ne rajoittavat ehkä jonkin verran tekemistä. Kontrollon ja suoritan liikaa, keskityn ehkä vähän väärään asiaan. Eivät ne ainakaan tue positiivista mielikuvaa itsestäni laulajana tai ihmisenä. (V8)

Uskon kykeneväni laulamaan hyvin ja varmasti, mutta toisinaan häpeä aiheuttaa täydellistä esiintymiskammoa, tärinää, sekä hysteriakohtauksia. Myös lauluarjessa tämä näkyy toisinaan riittämättömyys-ahdistus -kohtauksien muodossa. (V2)

Todella paljon on vaikuttanut. Tuntuu, että on itse sabotoinut omaa etenemistään ajattelemalla niin negatiivisesti omasta äänestään ja häpeämällä sitä. Sitä on ajatellut, että kaikki muut ovat paljon parempia ja välillä miettinyt, että mitä edes teen tässä koulussa. Tuntunut aivan siltä, ettei olisi lupaa laulaa, koska on niin huono. Olemisen vapaus katoaa, kun häpeilee itseään tai ääntään. Sitä vetää suojamuurit ympärilleen ja pyrkii olemaan pieni ja huomaamaton. Katsoo muita ylöspäin. Vähättelee itseään. (V10)

Häpeäntunteella oli siis vastaajien mukaan merkitystä omaan minäkuvaan ja laululliseen itsetuntoon. Yksi vastaajista ei uskaltanut eläytyä tai heittäytyä musiikkiin, koska ”sellainen näyttelemine hävettää kovasti”. Kaksi kokivat osaltaan sabotoivansa omaa osaamistaan, koska ajattelivat olevansa huonoja laulajia. Huono itsetunto vaikuttaa myös niin, että pelkää virheitä ja epäonnistumista etukäteen. Oman osaamisensa kokeminen huonona ja riittämättömänä sekä omien taitojen epäileminen voivat vaikuttaa paljonkin omiin taitoihin itseään toteuttavana ennusteena (ks. Arjas 1997, 21; Arjas 2002, 23).

5.3 Oma kehittyminen opiskelijana

Viisi vastaajaa olivat tyytyväisiä ja kolme suhteellisen tyytyväisiä omaan edistymiseensä opiskelijana. Kaksi eivät olleet tyytyväisiä. Kaksi vastaajaa kokivat olevansa huonompia laulajia kuin toiset laulunopiskelijat, neljä huonompia/keskivertoja ja kaksi keskivertoja suhteessa toisiin laulunopiskelijoihin. Yksi on ajatellut aikaisemmin olleensa huonompi, mutta on nyt tajunnut että kaikilla on oma polkunsä ja ettei itseään pidäkään verrata toisiin. Kukaan ei kokenut olevansa toisia laulunopiskelijoita parempi. Kysyttäessä onko huonommeuden ja häpeän tunteet helpottaneet tekniikan edistymisen myötä, kolme vastasi on helpottanut, neljä vastasi jossain määrin ja yksi vastasi että ei ole. Yksi koki toisin päin eli häpeän helpotuttua tekniikkakin on parantunut.

Olen tuntenut häpeää äänestäni ja myös epäonnistuneista esiintymisistä. Se tunne ei ole helpottanut vaikka tekniikka onkin kehittynyt. Olen liian paljon kiinni yksittäisissä äänissä joten kun ne epäonnistuvat, tunnen häpeää koko konsertista

tai laulusta tms. Kotona jo opetettiin, että pitää laulaa aina nätisti ja puhtaasti eikä saa tulla virheitä.. tätäpä sitten yritän seurata vaikken aina haluaisikaan. Se on vain niin syvälle juuttunut juttu, ettei sitä pois saa.. (V1)

Häpeän ja huonommuuden tunne on helpottanut hieman osaamisen karttuessa ja varmuuden lisääntyessä. Toisaalta oman tasonsa huomaa paremmin kun opiskelee ammattikorkeakoulussa ja kuuntelee edistyneempiä opiskelijoita. En kuitenkaan koe sitä ongelmana, tiedän että edistyn itse myös ja saatan joskus osata yhtä lailla hyvin. (V5)

On. Vaikka tuntuukin, että tavoitteet siirtyy sitä mukaa aina askeleen kauemmas kun edistystä tapahtuu. Paljon vaikuttaa myös yhteishenki ja opettajat. Opintojen alussa tunne oli paljon voimakkaampi, mutta se on helpottanut kun opiskelutoverit on tulleet tutuiksi. (V8)

Tekniikan kehittyminen voi siis toimia häpeäntunteita helpottavana tekijänä laulullisen itsetunnon parantuessa. Toisaalta tavoitteet voivat siirtyä edelleen sitä mukaa kun osaaminen kehittyy. Tämän olen huomannut myös omalla kohdallani: vaikka tekniikka on kehittynyt, on kuitenkin hyvin helppo keskittyä siihen, mitä seuraavaksi pitäisi oppia. Tähän vaikuttaa osaltaan jo aiemmin käsitelty perfektionismi. Yhdellä vastaajasta häpeäntunteet eivät kuitenkaan olleet tekniikan kehittymisestä huolimatta helpottuneet. Tähän voi vaikuttaa häpeän kokeminen elämässä ylipäätään. Vastaaja koki epäonnistumisen tunteen olevan läsnä hänen elämässään muutenkin. Yksi koki ryhmähengen vaikuttavan häpeäntunteisiin. Tätä käsiteltiin aikaisemmin – turvallisella oppimisympäristöllä on merkitystä siihen, ettei häpeäntunteita pääse syntymään.

5.4 Häpeän tunteet laulaessa

5.4.1 Tilanteet joissa omaa ääntä hävetään

Omaa ääntä on hävetty laulu- ja ryhmätunneilla, esiintymistilanteissa, tutkinnoissa ja myös kotona laulaessa. Muiden läsnäolo on voimakkaasti vaikuttanut häpeäkokemukseen. Se on ymmärrettävää, sillä häpeäkokemus syntyy sosiaalisessa tilanteessa. Usein häpeään on liittynyt virheiden pelko tai niiden tapahtuminen esimerkiksi laulutunneilla (väärät äänet) tai esiintyessä (sanojen unohtaminen). Häpeää on koettu myös tilanteessa, jossa on laulettu ”muiden oikeasti osaavien laulajien kanssa” (V6).

Esiintyessäni en muistanut kappaleen sanoja kunnolla. Esityksestä selvisin joten

kuten kunnialla, mutta esityksen jälkeen päästyäni omaan tilaan hajosin totaalisen itku-/ahdistuskohtauksen alle. Tätä on käynyt useamminkin. (V2)

Kotona en voi koskaan laulaa silloin kun muut ovat paikalla, koska minua hävettää. En tiedä syytä "kotihävetykselleni". Lisäksi entiset kaverini pitelivät korviaan jos lauloin klassisesti. (V3)

Studiassa. Joskus keikalla. (V4)

Häpeä voi iskeä missä tahansa. Turvallisen oloisessa seurassa en häpeä. Kun häpeän tunne iskee huvittaisi vain lähteä kotiin. Laulutunnilla jos en heti ymmärrä jotain asiaa ja opettaja ei huomaa, että olen turhautumassa vaan jatkaa vaan harjoitteita, saattaa alkaa itkettää. (V5)

Sukulaisten kesken ja kaveriporukassa. Peittelen osaamistani tietoisesti. Koen ahdistavaksi sen, jos minut nostetaan jotenkin huomion keskipisteeksi esim. sukulaisten syntymäpäivillä. On aivan hirveää jos joku yhtäkkiä keksii, että minä voisin esittää jotain. Koen sen jotenkin nöyryyttäväksi. Jos kerran esiinnyn, haluan olla valmistautunut. Koen, että minua arvostellaan keskeneräisen työn perusteella. Enkä osaa ottaa kiitosta tai kehuja oikein vastaan. (V8)

Kohdallani tähän liittyy voimakkaasti toisten läsnäolon vaikutus eli lähinnä laulutunneilla ja esiintyessä. Laulutunneilla saattaa hävettää se, että ymmärrän kyllä, mitä opettajani vaikkapa jollain ääniharjoituksella hakee, mutta jos en osaa toistaa sitä heti täydellisellä tekniikalla, luulen opettajani luulevan, etten minä tajunnut pointtia. Tulee siis tyhmä olo ja kuvittelen vaikuttavani siltä, etten ymmärrä mitään. (V9)

Nyt hävettää tuleva tutkinto. Laulan siellä vanhoja kappaleita, joissa on kummitellut vanha tekniikka. Osaan laulaa uudemmat kappaleet paljon paremmin kuin nuo, joita esitän tutkinnossa. Mietin juuri, että kehtaanko kutsua ihmisiä kuunteleman tutkintoa ja tehdä facebookiin tapahtumakutsua. Ja laulutunnilla on hävettänyt monesti. (V10)

Yhteistä näille häpeän tunteille on paikasta ja tilanteesta riippumatta se, että oma osaaminen koetaan riittämättömänä. Kaikki kyselyyn vastanneet kokivatkin oman osaamisensa laulussa riittämättömänä. Myös huonommuuden tunne vaikuttaa, mikä puolestaan liittyy paljon huonoon itsetuntoon. Riittämättömyyden tunteeseen voi vaikuttaa esimerkiksi jo aiemmin käsitelty perfektionismi. Kun tavoitetaso on todella korkealla, on siihen vaikea yltää. Tämä voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteen kierteen ja häpeän, koska ikinä ei yllä tavoiteltavaan. Keskeneräisyyttä olisi tärkeä oppia sietämään. Myös heittäytymisen opettelu voi auttaa asiaan.

Kysyin myös, miten vastaajat kokevat häpeän omalla kohdallaan. Kysymys on sinällään

tärkeä, koska haluan tarkastella sitä, miten vastaajat käsittävät sanan omasta kokemusmaailmasta käsin. Vastauksissa korostuivat huonommuuden ja riittämättömyyden tunteet, ”mitä muut ajattelevat”, halu vajota maan alle ja epäonnistuminen.

Oman äänensä vähättelyä, ei halua muiden kuulla omaa ääntään, koska ajattele sen oleva huono. (V4)

Häpeän tunne tarkoittaa minulle sitä, että olen jotenkin huono, huonompi kuin muut. Ymmärrän kuitenkin, että oikeastaan minulla ei ole mitään syytä tuntea häpeää. On hyvin vaikea päästä eroon niin syvällä olevista tunteista. (V6)

Häpeä on aika voimakas sana. Siihen liittyy paljon tunne siitä, että tekee tai on tehnyt jotain väärää tai kiellettyä. En kyllä itsekään oikein ymmärrä miksi liitän sen laulamiseen. (V9)

häpeän tunne lamaannuttaa, tulee kiukkuseksi ja kokee riittämättömyyden tunnetta (V7)

5.4.2 Häpeän kokeminen esiintyessä

Esiintyessä häpeäkokemus voi tietyllä tavalla saada suuremmat puitteet, koska sitä on aina todistamassa enemmän ihmisiä kuin vaikkapa laulutunnilla. Puolet vastaajista nautti, kolme vastaajaa nautti jonkin verran, yksi liian harvoin ja yksi ei nauttinut esiintymisestä. Kuusi vastaajaa koki osaamisensa vähentyvän julkisesti laulaessa, joista kaksi koki osaamisen vähentyvän paljon. Yksi vastaaja koki osaamisensa vähentyvän jonkin verran ja kolme ei kokenut, että esiintyminen vaikutti osaamiseen. Yksi mainitsi, että on helpompaa esiintyä tuntemattomille kuin tutuille, sillä hän pelkää, ettei kelpaa läheisilleen. Hän myös pelkäsi sitä, että läheiset häpeävät häntä mikäli hän epäonnistuu.

Vastaajista yhdeksän häpesi joskus muiden kuullen laulamista, yksi ei varsinaisesti. Kolmella vastaajasta tunne oli voimakas. Häpeän tunteeseen vaikutti, jos ei ollut kunnolla valmistautunut tai jos yleisössä oli taitavampia laulajia tai ammattilaisia. Esiintymistilanteessa pelättiin erilaisia asioita, kuten sanojen unohtamista, kurkun kuivumista, väärää ääniä, korkeita ääniä, epäpuhtaita säveliä, äänen särkymistä, improvisointia, stemmalaulamista, teknisiä ongelmia tai sitä, että yleisö ei pidä esiintymisestä. Tiivistäen voidaan sanoa, että pelättiin epäonnistumista. Itselle vaikeat asiat pelottavat esiintyessäkin. Kuten V3 toteaa: ”Olen esiintymistilanteessa perfektionisti.

Mikään ei ole tarpeeksi hyvin.” Kysyin myös sitä, kokevatko vastaajat häpeän tunteen vaikuttavan keskittymiskykyyn esiintyessä. Häpeä voi pahimmillaan vaikuttaa siihen, että keskittymiskyky herpaantuu eikä musiikista pysty edes nauttimaan:

Paniikin iskiessä en kykene keskittymään oikein mihinkään. En sanoihin, siihen mitä pitäisi seuraavaksi laulaa tai mitä pitäisi tuntea. Mikäli tätä häpeää ei ole kykenen kuitenkin löytämään jonkunlaisen tunnekuohun johon heittäydyn. (V2)

Ajatukseni todella herpaantuvat kesken kappaleen jos häpeän. Ajattelen kaikkea - ”mitä tuo minusta ajattelee”, ”oho, nyt lauloin kamalankuuloisesti tuon kohdan” ”nyt olen jo tässä kohdassa, vielä tuon verran ja tämä on ohi”. Näin ei ole joka kerta, vain pahimmassa tapauksessa. (V6)

toivon vain että laulu olisi pian ohi (V7)

Joskus sitä huomaa ajattelevansa, että ”tässä minä nyt seison ja laulan”. Tunne omasta olemuksesta on niin voimakas, että saatan tyystin unohtaa, mihin piti oikeasti keskittyä. Saatan huomata laulavani oikeita nuotteja ja sanoja, mutta en ole yhtään kärryillä siitä, mitä olen kertomassa. Joskus huomaa ajattelevani vaikka, että mitä kaupasta pitää ostaa. (V9)

Arjas puhuu paljon keskittymiskyvyn merkityksestä esiintyessä. Jos ihminen keskittyy ”epäolennaisuuksiin”, se on aina pois muusta kuten tulkinnasta ja teknisestä osaamisesta. Tämän vuoksi keskittymiskykyä ja huomion kohdistamista olennaiseen täytyy harjoittaa. Arjas (2012) onkin sanonut, että harjoittellessa täytyy pysähtyä korjaamaan virhe, mutta esiintyessä täytyy unohtaa se ja kyetä jatkamaan eteenpäin. Haastavaksi tämän tässä tietenkin tekee niinkin voimakas tunne kuin häpeä, koska se vie suurimman osan huomiosta. Itselle on pahimpien häpeäkokemusten myötä käynyt V6:n tavoin niin, että päähän ei tunnu mahtuvan muita ajatuksia kuin se, miten kamalalta tämä tai tuo mahtaa kuulostaakaan, mitä kuulijat oikein ajattelevat ja niin edelleen (ks. myös Arjas 2002, 47).

Nykyisen ajattelutavan mukaan jännittäminen (vireytyminen) fysiologisena tapahtumana on synnynnäinen, mutta henkilön sille antama merkitys on opittu. Toisin sanoen jännitys on positiivinen, suoritusta parantava voimavara, jolle suuri osa ihmisistä antaa negatiivisen – usein pelkoa aiheuttavan – merkityksen. Näin se muuttuu huomion varsinaiseksi kohteeksi, joka vaikuttaa esitystaitoihin huonontavasti. (Arjas 2002, 122.)

5.4.3 Häpeän vaikutus kehoon laulaessa

Häpeä voi vaikuttaa sillei, että ryhti ei ole hyvä. Meillä kotona aina oli hävettävää puhua mistään rinnoista tms. Joten ryhti ei ole hyvä kun niitä vähän piilotteli. On edelleen vaikeaa pistää rintaa pystyyn laulaessa kun tulee mieleen ne äidin kommentit nuoruudesta.. (V1)

Tärinä, sydämen lyöntien tiheytyminen, itkukohtaukset, ahdistus (painon tunne rinnassa, hengitysvaikeudet, hyperventilointi) jne. Riippuen siitä miten pitkälle oireet pääsevät mikäli niitä ei tiedosta ajoissa. (V2)

Nousen päkiöilleni (V3)

Mahdollisesti olen silloin epämukavassa asennossa. (V4)

kylkiluut lukkiutuvat. Tunnen itseni kömpelöksi ja pelkään liikkumista. Pelkään myös, että näytän tyhmältä, jolloin luultavasti näytän entistä tyhmemmältä. (V5)

Hikoileminen/paleleminen, äänen tärinä, äänen toimimattomuus kun hengitys ei toimi oikein. (V6)

lihakset ei toimi kunnolla, ne lamaantuvat (V7)

Kaulalla/kurkussa, hartioissa. (V8)

Joskus huomaa olevani hyvin staattinen eli ikään kuin jähmetyn kauhusta paikalleni. Joskus taas kädet saattavat täristä ja pahimmassa tapauksessa myös ääni. Kurkkua saattaa kuivata tai joskus tuntuu, että kurkussa on hirveästi limaa. Laulunopetuksessa puhutaan paljon poskipäiden merkityksestä äänentuoton kannalta. Minä koen, että jännittäessä on vaikeaa hymyillä aidosti, joten se vaikuttaa heti tekniikkaan, jos poskipäät eivät pysy tarpeeksi koholla. (V9)

Vaikuttaa, sitä vetäytyy kasaan ja lypsyyn. Pälyilee, katselee maahan. Tulee ahdistava olo kehoon. Sitä koittaa olla pieni ja huomaamaton. (V10)

On tärkeä huomata, että kaikki olivat kiinnittäneet huomiota siihen, millä tavalla häpeä vaikuttaa kehoon. Eri vastaajat olivat kiinnittäneet eri seikkoihin huomiota. Kuten aiemmassa luvussa tuli ilmi, häpeä aiheuttaa monenlaisia muutoksia kehossa. Varsinkin staattinen ja jähmettynyt keho estää syvän ja vapaan hengityksen, mikä vaikeuttaa laulamista entisestään. Häpeä tunteena vaikuttaa myös siten, että haluaisi piiloutua katseilta. Uskon, että fyysiset oireet ja näihin oireisiin suhtautuminen aiheuttavat noidankehän, josta on vaikea nousta ainakin kesken laulusuorituksen, ellei pysty muuttamaan asennoitumistaan. Häpeä on kuitenkin sellainen tunne, että asennoitumista ei sitä kokiessaan ole helppo muuttaa. Arjas puhuu siitä, että esiintyessä kaikilla on samat fysiologiset oireet jännityksestä johtuen, mutta suhtautumistapa näihin oireisiin erottaa

jännittäjät niistä muusikoista, jotka eivät koe esiintymisjännitystä negatiivisena asiana. Tällaisessa tilanteessa asennoituminen aiheuttaa ongelmia, sillä niitä vastaan yritetään taistella sen sijaan, että ne pyrkisi hyväksymään osaksi tilannetta. (Arjas 2012.) Uskon, että näin käy myös häpeän kanssa. Kun ihminen kokee häpeää laulaessaan, hänen huomionsa kiinnittyy häpeätunteiden lisäksi niihin oireisiin, mikä on omiaan synnyttämään noidankehän.

5.4.4 Häpeä laulullisen kehityksen esteenä

Halusin kyselyssä selvittää myös sitä, kokivatko laulunopiskelijat häpeän vaikuttavan heidän kehitykseensä laulajana. Puolet vastanneista koki, että häpeä oli ollut esteenä heidän kehitymiselleen, kolme koki että osittain ja yksi koki tilanteen päinvastoin. Monet kokivat, että eivät uskaltaneet ottaa laulussa tai harjoittelussa riskejä, koska pelkäsivät epäonnistumista ja siitä seuraavaa häpeää.

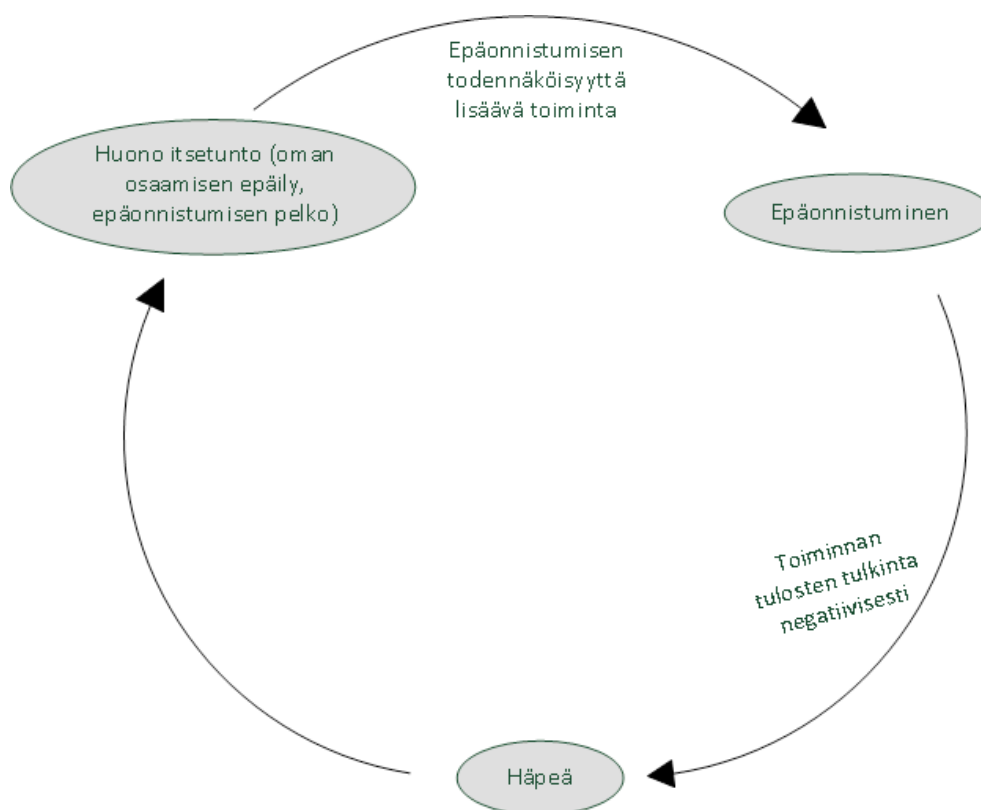
Joskus kyllä. Tuntuu siltä, kuin onnistuminen laulutunnilla ja konsertissa olisi hyvästä päivästä kiinni. Sellaisesta päivästä, jolloin on sinut itsensä kanssa ja hyväksyy itsensä täysin. "Epäonnistuminen" Laulutunnilla tai konsertissa saattaa syöstä monenkin päivän "olen tosi huono"-oloon, jolloin ei varsinkaan tee mieli harjoitella. (V5)

Olen kokenut, koska pelkään tosiaan epäonnistumista ja sitä seuraavaa häpeää niin paljon, etten uskalla edes kokeilla tai harjoitella tiettyjä juttuja.. (V1)

Todellakin, kuten edellisestä voi päätellä, mm. tekniset ongelmat ovat helpottaneet, kun häpeä on poistunut ja tilalle tullut laulamisen iloa. (V10)

Itsetunnon merkitys on oleellinen minkä tahansa taidon oppimisessa. Jos ei itse usko pystyvänsä oppimaan jotain taitoa, ei siihen pysty tai ainakin se on huomattavasti vaikeampaa. Esimerkiksi laulaja, joka ei usko kykenevänsä laulamaan korkeita ääniä, mitä luultavimmin epäonnistuu siinä, koska jännittyy yrittäessään tehdä niin (Arjas 1997, 21). Häpeä ja huono itsetunto kietoutuvatkin nähdäkseni laulussa yhteen ja vaikeuttavat yhdessä laulussa kehittymistä. Kuvio 1 kuvaa näkemystäni häpeän ja huonon itsetunnon vaikutuksesta lauluun. Huonon itsetunnon omaava ei usko omiin taitoihinsa, mistä seuraa epäonnistuminen. Epäonnistuminen johtaa häpeäkokemukseen, mikä edelleen ylläpitää huonoa itsetuntoa.

KUVIO 1. Huonon itsetunnon ja häpeän noidankehä laulussa



5.5 Kyselyn herättämät ajatukset

Kyselyn lopussa pyysin vastaajia antamaan palautetta kyselystä. Oli mukava huomata että kaikki vastanneet kokivat kyselyn positiivisena ja monet itselleen hyödyllisenä.

Oli kiva tutkailla omaa itseään ja huomata asioita samalla. Hyvä ja tarpeellinen kysely oli koska monia tämä häpeä koskee varmasti.. (V1)

Tuli mietittyä laulamisen psykologista puolta, joka on erittäin tärkeä laulajalle. Pitää luottaa ja uskoa itseensä, koska se on ainut tie päästä täydelliseen kontrolliin itsensä kanssa. Oli mukava kysely. (V4)

Oli helpottava tieto, että en ilmeisesti ole yksin. (V3)

Olen vasta nyt huomannut kuinka suuri osa häpeäntunne on elämässäni (teini-iässä ja siitä eteenpäin) ollut, nyt pikkuhiljaa nämä tunteet kuitenkin alkavat helpottua

ja koen olevani vapaampi toimimaan kuten haluan. Oli mukava vastata tähän kyselyyn, samalla sain itse pohdittua näitä asioita. (V5)

Tajusin tämän myötä itsekin kuinka huono itsetunto minulla on laulajana. En pidä itseäni minään, enkä arvosta itseäni laulajana. Harmittaa paljon, sillä en ajattele muista laulajista samalla tavalla. En myöskään kategorisoi muita ”hyvä laulaja - huono - oikea laulaja” kuten kategorisoin itseäni koko ajan. Harmittaa myös siksi, että tämä on varmasti este kehittymiselleni. Olen kuitenkin iloinen siitä, että häpeäntunteeni ovat (vaikkei vastauksista ehkä uskoisikaan) lieventyneet paljon opiskelujeni aikana. Esikoisen syntymän myötä olen myös oppinut olemaan itselleni armollisempi, enkä pelkää mokaamista enää niin paljon kuin ennen. Vaadin itseltäni kaikessa aika paljon, mutta olen huomannut että se on aika raskas elämäntapa eikä aina toimi positiivisesti. On tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan ja muistaa, että laulaminenkaan ei ole niin vakavaa. Se on myös hyvin ainutlaatuinen instrumentti, ja jokaisen pitäisi olla äänestään ylpeä. (V6)

hyvä tunteita. Mukavaa jos näistä häpeän tunteista aletaan puhumaan vapaammin niin, että ne eivät aiheuta enää häpeää :) (V7)

Olen miettinyt näitä asioita muutenkin paljon viime aikoina, joten tämä tuli aika hyvään saumaan. En ole ehkä kuitenkaan pohtinut asiaa niin järjestelmällisesti kuin nyt jouduin tekemään, että varmasti tämä jää muhimaan mieleen pidemmäksikin aikaa. Jotenkin helpottavaa ja rohkaisevaa, että joku on tarttunut tähän aiheeseen. Ei tästä liikaa puhuta. (V8)

Tämä kysely oli tosi hyvä juttu! Ennen kaikkea tuli tunne, että uskalsin rehellisesti kirjoittaa ajatuksiani ylös ja se auttoi minua itseäni. Toivon, että vastauksistani on apua, kun näitä tuloksia aikanaan julkaistaan. Tiedän, että monen tutun voisi olla ulkokuoreni perusteella vaikeaa uskoa näitä vastauksia minun kirjoittamikseni, mutta niin ne vain ovat. Eli kaikki ei ole aina sitä, miltä näyttää. Koen tämän opinnäytetyön erityisen tärkeäksi aiheeltaan ja siitä voi varmasti jokainen muusikko hyötyä. (V9)

Kysely näytti toimivan monelle hyödyllisenä sisäisenä tutkiskeluna ja asian työstämistä auttavana työkaluna. Pitkä ja työläskin kysely auttoi reflektoimaan omia kokemuksia ja suhdetta häpeään.

6 HÄPEÄSTÄ VAPAAKSI

6.1 Tiedostaminen häpeän kohtaamisessa

Mitkä keinot auttavat kääntämään epäilykset ja ankaran, negatiivisen sisäisen äänen positiiviseksi? Miten lähteä työstämään omaa päätään ja väittää vastaan sille äänelle, joka lyö lyttyyn, vaatii aina vaan lisää jne. Totunnaisten ja automaattisten ajatusten muuttaminen voi viedä aikaa. Usein näitä negatiivisia ja vahingollisia ajatuskaavoja ei välttämättä edes tiedosta. Miten lähteä muuttamaan niitä jos ei edes huomaa ajattelevansa niin? Ei mitenkään! Tärkeintä on siis ensimmäisenä tulla tietoisiksi omista ajattelumalleista. (Oma harjoittelupäiväkirja 4.1.2012)

Jokainen kyselyyn vastannut oli tietoinen omista häpeäntunteistaan suhteessa lauluun. Kolme toi esille sitä, että oli vasta kyselyn myötä tajunnut sen, miten paljon häpeä vaikutti omaan laulamiseen. Kyselylle oli siis selvästi tilausta jo asian tiedostamisen syventämisessä. Tiedostaminen ei tietenkään sinällään riitä asian ratkaisemiseksi, mutta on ensimmäinen ja tärkeä askel häpeän kohtaamisen tiellä. Omalla kohdallani auttoi kovasti se, kun luin Malisen kirjan (2010b). Itsetuntemuksen lisääminenkin auttaa, mihin palaamme myöhemmin. Tieto asiasta oli helpottanut myös yhden vastaajan kohdalla.

6.2 Opettajan merkitys laulullisen häpeän kohtaamisessa

Olen siis tehnyt Tutkiva opettajuus -opintojaksolla työtä, jossa olen tarkastellut opettajien kokemuksia sellaisten oppilaiden kanssa, jotka kokevat häpeää äänestään. Työssä kävi ilmi, että opettajat kokivat kannustavan, ymmärtävän ja luottamuksellisen opettaja-oppilassuhteen olevan tärkeä keino auttaa oppilasta, joka häpeää omaa ääntään. Myös usko oppilaaseen koettiin tärkeänä. (Seesjärvi 2013.) Opiskelijakyselyssäni yhdeksällä opiskelijalla oli hyvä vuorovaikutussuhde omaan opettajaansa yhden kokiessa suhteen aika hankalana. Kahdeksan vastaajaa oli pystynyt puhumaan epävarmuuksistaan ja lauluun liittyvistä tunteistaan oman opettajansa kanssa. Yksi vastaaja oli puhunut vain vähän ja lähinnä vitsin muodossa. Yksi vastaaja ei ollut puhunut, mutta kertoi, ettei ylipäättään puhu omista ongelmistaan ulkopuolisten kanssa. Vastauksissa tuli esille se, että opettajan tuki ylipäättään koettiin tärkeänä.

Opettaja on ottanut tuntemukseni vakavasti ja objektiivisesti ottanut niihin kantaa. Kaipaen kannustusta ja kehuja kun edistyn, niitä toki saan. Kannustus pienissäkin

asioissa tuntuu todella tärkeältä kun on huono itsetunto. Tietenkään liika kehuminen ei tunnu hyvältä ja sen voi tulkita tarkoittavan päinvastaista. (V5)

Olemme pohtineet epäkohtia ja miten niitä voitaisiin mahdollisesti korjata, mutta luulen että opettajani ei halua tiedostaa että ei välttämättä osaa löytää ratkaisua ongelmiin.. (V4)

Jotkut ovat ohittaneet sen olankohautuksella, toiset ovat puhuneet asiasta kannustavasti ja rehellisesti sekä antaneet vinkkejä asian käsittelemiseen jotta siitä tulisi helpompaa. Olisi ihanteellista jos opettaja kuuntelisi ja ottaisi aiheen vakavasti. Voisi yhdessä miettiä keinoja epävarmuuden vähentämiseksi. Opettajan ei tarvitse tehdä ihmeitä eikä tehdä asioita oppilaan puolesta, mutta tukena oleminen olisi mielestäni tärkeää. (V6)

Opettaja on välillä kummastellut ja kyseenalaistanut. Ihmetelty, että miksi ajattelet näin, kun ei ole mitään aihetta. ... Kaipaisin enemmän aikaa keskustella näistä asioista opettajan kanssa. Hänellä olisi varmasti paljon sanottavaa. Jo nyt olemme käyneet hyviä keskusteluja, mutta kovin lyhyesti ja pintapuolisesti. (V10)

Itse koen tärkeänä sen, että omalle opettajalle pystyy puhumaan asiasta. Jos huomaa häpeävänsä omaa ääntään vaikkapa tunnilla, se vaikuttaa paljon tekniseen puoleen ja äänen vapaaseen soimiseen. Ja jos joutuu siinä tilanteessa vielä pitämään häpeän sisällään, ei pysty olemaan tilanteessa oikeasti läsnä ja kuulemaan opettajan neuvoja. Itseäni on monta kertaa helpottanut, kun on voinut myöntää että nyt hävettää. Itku on tässä ollut helpottavana tekijänä. Kun on itkenyt, ja opettaja on hyväksynyt sen ja suhtautunut empaattisesti, on äänikin tullut sen jälkeen paljon vapaammin. Tämä vaatii tietenkin hyvin luottamuksellisen opettaja-oppilassuhteen ja opettajan, joka antaa luvan kyseiselle tunteelle. Itku on hyvin helpottava tekijä ylipäättään tunteiden purkamisessa. Itku saattaa toimia tilannetta purkavana tekijänä muissakin tilanteissa – itketäänhän sitä joskus myös helpotuksen ja onnen tunnetiloissa.

Aikuisten laulutaidon lukoista väitellyt Ava Numminen on todennut, että hänen kokemuksensa mukaan havaitsemis-, tuottamis- sekä tunne- ja uskomuslukoista viimeksi mainittu on suurin ongelma (Numminen 2013). Tietenkään opettaja ei voi olla psykoterapeutti, mutta tietty empaattisuus tulee olla läsnä opetuksessa. Tämä tuli myös opettajille teetetyssä kyselyssä esille (Seesjärvi 2013). Jokaisen opettajan olisi siis tärkeä tiedostaa oppilaansa mahdollinen häpeäproblematiikka. Kielteisten tunteiden aiheuttamat laulunlukot eivät voi avautua, jos ne kylmästi sivuutetaan ja oppilaan kokemus kielletään.

Opettajan empaattisen suhtautumisen lisäksi on ilmeisesti tärkeää, että opettaja uskoo oppilaansa kehitysmahdollisuuksiin ja välittää tämän uskon oppilaalle (ks. Arjas 1997, 61–62; Saraste 2006, 183). Toki joskus voi auttaa se, että kiinnitetään huomio teknillisiin asioihin, mutta tämän ei tule tapahtua tunteiden kieltämisen kustannuksella. Saraste mainitseekin, että jos opettaja ei itse kykene joitain tunteita hyväksyä itsessään, ei hän anna oppilaallekaan lupaa tuntea tätä tunnetta (Saraste 2006, 182–183). Itsetuntemus on tärkeä asia siis paitsi oppilaalle myös opettajalle.

6.3 Ulkopuolinen apu häpeän kukistamisessa

Ulkopuolinen apu tarkoittaa tässä muita ihmisiä perheenjäsenistä ystäviin ja muihin tuttuihin sekä terapeutteihin asti. Ihmiselle on tärkeää voida puhua ja purkaa ajatuksiaan ja tunteitaan edes yhdelle luotettavalle ihmiselle. Jos ihminen kykenee vieläpä puhumaan hävettävistä ja noloista aiheista, se auttaa pienentämään asian tuomaa ahdistusta. ”Usein asioiden paljastuminen tuo alussa koetun häpeän jälkeen vapautuksen- ja helpotuksentunteen. Toisten myötätunto voi jopa poistaa häpeän, jota ihminen on kantanut sisällään ehkä vuosikymmeniä.” (Malinen 2010b, 122.) Myös kyselyssä tuotiin ilmi tätä asiaa. Osa koki, että oli pystynyt puhumaan asiasta ystävilleen tai sukulaisilleen. Yksi oli puhunut asiasta terapeuttinsa kanssa. Kaksi vastaajaa ei ollut puhunut asiasta kenellekään ja kysely oli toiselle ensimmäinen kerta asian pohtimiselle. Yksi vastaajista kuitenkin koki, että puhuessaan asiasta joillekin, joilla oli samansuuntaisia ongelmia, kävi niin että kaikki vain purkivat omia ongelmiaan, eikä ratkaisuja yhdessä edes etsitty. Tällaisessa tilanteessa voi toki olla niin, että kun itse on pahimmassa ahdistuksessa, ei ole kykyä oikeasti kuunnella toista ihmistä – ja toisin päin. Toisen vastaajan kohdalla hänen ”asennoitumistaan” oli ihmetelty.

”Olen pohtinut näitä paljon itse ja jonkin verran puhunut myös ystäville. Keskusteleminen auttaa aina. Kuulostaa kliseiseltä tai ei, mutta avoin keskustelu rikkoo illuusioita hyvällä tavalla. Sitä kun aina luulee, että muilla menee niin paljon paremmin. Kaikilla on silti omat vaikeutensa. Ne voivat olla erilaisia kuin vaikkapa minulla, mutta niistäkin voi oppia. Keskustelut auttavat huomaamaan, että ei olekaan ihan yksin tässä maailmassa omien ongelmien kanssa. Vertaistuen merkitystä ei pidä mielestäni missään nimessä väheksyä. Sellaisia tilanteita, joissa ajatuksia on mahdollista jakaa, pitäisi järjestää vielä nykyistäkin enemmän. Aivan liian moni jää edelleen yksin huoliensa kanssa.” (V9)

Terapeutin, heh. Käyn siellä kyllä alunperin ihan muista syistä, mutta ne asiat vaikuttavat itsetuntooni ja sitä kautta myös laulamiseeni. Terapiassa oppimani keinot ja saamani oivallukset ovat vaikuttaneet kyllä ihan kaikkeen. Olen joutunut tutkiskelemaan ja kyseenalaistamaan omia ajatuksiani, toimintamallejani ja käsityksiäni itsestäni ja muista ihmisistä ja moni asia onkin näyttäytynyt uudessa valossa. Esim. kun olen oppinut vähentämään asioiden kontrollointia, se on vaikuttanut positiivisesti myös laulamiseen. (V8)

Myös Malinen puhuu siitä, että on tärkeää käydä häpeää läpi ystävien kanssa, joilla on samanlaisia kokemuksia. Silloin myös asioihin tulee perspektiiviä kun huomaa, ettei ole asian kanssa yksin. Kirjoittaminen on myös yksi keino käsitellä häpeää. Malisen mukaan myös terapia on paikka, jossa monet pääsevät työstimään häpeää. (Saarinen 2007.)

6.4 Kahlitsevasta häpeästä itseilmaisun vapauteen

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista seitsemän pystyi vaikuttamaan häpeän tunteiden syntymiseen ainakin jollain tavalla. Keinoina olivat valmistautuminen hyvin etukäteen, rennosti ottaminen, huumori, ja se että ei vaadi itseltään liikaa. Yksi kertoi, että tärkeää on olla vaatimatta itseltään liikoja ja muistuteltava itseään niistä positiivisista asioista, joita itselle on sanottu. Toinen vastasi, että ikä ja kokemus tuovat itseluottamusta ja se, että pystyy nauramaan itselleen. Myös Malinen puhuu huumorin merkityksestä häpeän voittamisessa, sillä se vie hänen mukaansa häpeästä sen pahimman terän (Malinen 2010a, 19; Saarinen 2007). Muussakin tutkimuskirjallisuudessa puhuttiin huumorin vapauttavasta merkityksestä (Kurkela 1997, 184; Ikonen & Rechardt 1994, 147). On hyvä oppia nauramaan itselleen, koska silloin helpottuu usein ”hampaat irvessä” -mentaliteetti ja asiat löytävät omat mittasuhteensa – laulaminen on kaikesta sen ihanuudesta huolimatta vain yksi elämän osa-alue (ks. myös Arjas 2002, 59–60). Jos jollekin asialle ei anna liian suurta painoarvoa, sen tuoma paine vähenee ja elämässä onnistuminen ei ole yhden langan varassa (ks. Arjas 1997, 116).

Nykyään pystyn vaikuttamaan paremmin häpeäntunteen syntymisen ehkäisyyn. Se vaikuttaa paljon ettei aseta riimaa liian korkealle ja vaadi itseltään aivan liikaa. Jos on liian perfektionistinen, niin silloinhan ei mikään riitä eikä mikään ole tarpeeksi hyvä. Myös se, että on tolkuttanut itselleen, että on riittävän hyvä ja vasta oppimassa, eikä tarvitsekaan osata kaikkea, on auttanut. Sen sijaan, että on haukkunut itseään pänsä sisällä, olen ruvennut ajattelemaan positiivisia asioita

itsestään. Laulamisen ilon uudelleen löytäminen on vaikuttanut merkittävästi, sillä laulamisen tuoma mielihyvä poistaa negatiivisia tunteita. Ja olen huomannut ettei itseään, laulamista eikä elämää kannata ottaa liian vakavasti. Meditoin ja joogaan yms. ja sillä on ollut positiivinen vaikutus ko. Asioihin. (V10)

Kyllä pystyn. kokemus ja ikä tuovat itseluottamista ja itsetuntemusta. Osaan nauraa itselleni. (V4)

Joskus onnistun häpeäntunteen ehkäisemisessä: silloin vain ajattelen, että olen yhtä arvokas kuin muut sekä ajattelen kaikkia myönteisiä asioita joita minusta on sanottu. (V5)

Malinen puhuu myös itsetuntemuksen merkityksestä häpeästä vapautumiseen (Saarinen 2007). Tätä myös osa kyselyyni vastanneista toi esille. Kun on tietoinen omista tunteistaan ja reaktioistaan, pystyy hyväksymään itsessään heräävät tunteet. Sarasteen mukaan suurimpana esteenä vapaalle äänenkäytölle voi toimia laulajan tunteet ja mahdollinen tarve pidätellä niitä, koska ne vaikuttavat laulamiseen voimakkaasti (Saraste 2006, 182). Jos näin käy, olisi tärkeä pystyä hyväksymään kaikki tunteet itsessään ja antaa itselleen lupa tuntea ja myös ilmaista tunteita, vaikka ne olisivat negatiivisiakin. Yksi häpeästä ääntä vapauttava keino olisikin varmasti ajatella laulua itseilmaisun kanavana teknillisen äänenkäytön sijaan. Tätä kautta voi löytää sen oman äänen – uskaltaa antaa itselleen ja omalle äänelle arvon. Kuitenkin on syytä muistaa, että tekniikan kehittyminen voi osaltaan helpottaa häpeäntunteita.

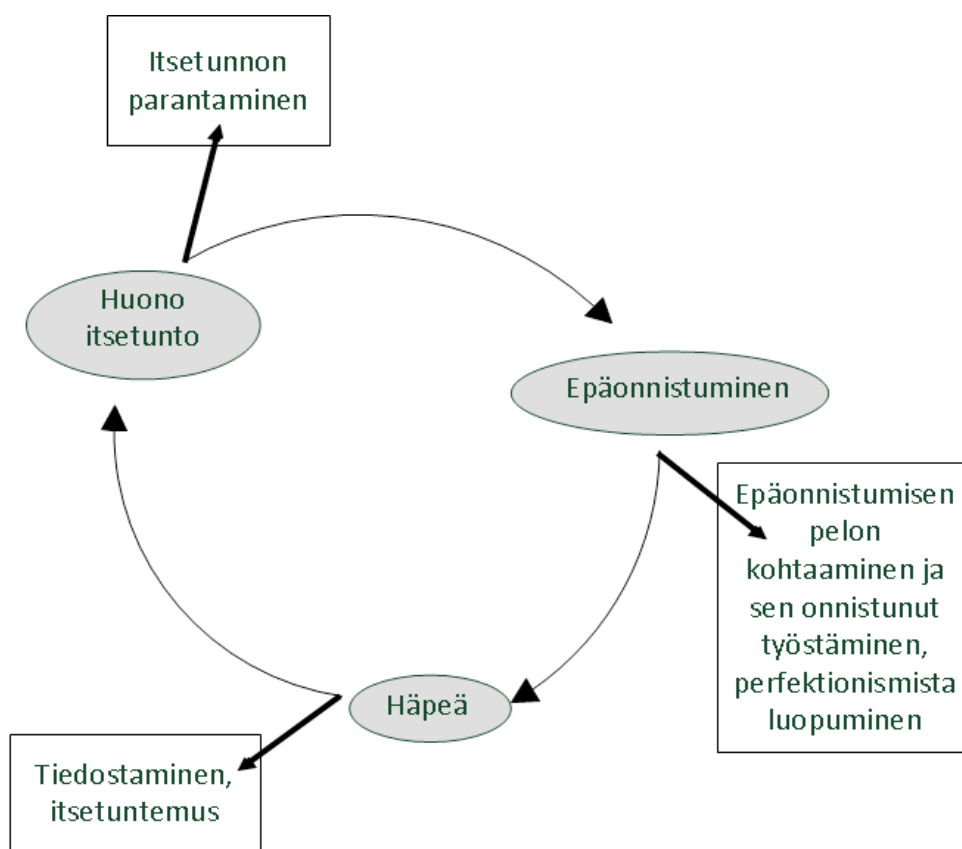
Olisi myös tärkeää löytää juuret omalle häpeälle. Kuten aikaisemmin ilmeni, häpeä voi syntyä monesta eri asiasta ja useasta asiasta kerrallaan. Osa kyselyyn vastanneista osasikin palauttaa mieleen kokemuksia muun muassa häpeään johtaneista syistä. Yhden vastaajan ääntä oli haukuttu kovaääniseksi ja tämän myötä hän oli löytänyt rintäänensä uudelleen vasta lauluopintojensa myötä. Tällaisten asioiden ymmärtäminen on tärkeä ensimmäinen askel. Häpeän kohtaaminen, tiedostaminen ja sen hyväksyminen auttaa pääsemään tunteesta irti. Koen omalla kohdallani, että laulu on toiminut itsetuntemukseni lisääjänä ja toisin päin – itsetuntemukseni lisääntyminen on toiminut oman lauluni ja oman ääneni avaajana. Vastaavia havaintoja tuotiin myös kyselyssä esille.

”Mitä vapaammin ja sallivammassa ilmapiirissä mielensä liikkeitä pystyy seurailemaan, sitä todennäköisemmin tutustuu uusiin puoliin itsestään. Korvaamaton tilaisuus tapahtuu juuri silloin, kun jokin epämiellyttävä tunnetila, esimerkiksi ahdistus – iskee. Sen sijaan, että pyrkisi tukahduttamaan

käyttäytymisen avulla tai eliminoimaan sen mielestään pois, siihen voisi ehkä yrittää tutustua uteliaana ja mielenkiinnolla.” (Kurkela 1997, 183.)

Häpeä voi siis opettaa meitä paljonkin. Tuntuu tärkeältä että menee sen juurille, selvittää itselleen mistä se johtuu, hyväksyy sen ja työstää sitä. Oopperalaulaja Tom Krause onkin osuvasti sanonut, että laulaminen on kuin psykoterapiaa – josta vielä maksetaan! (Koiso-Kanttila 2007). Tunteet vaikuttavat kehoon ja hengitykseen voimakkaasti. Näin ollen itsetuntemus on oleellinen asia laulajalle. Itsetuntemusta voidaan opiskella myös kirjallisuuden kautta. Markkinoilla on nykyään vino pino itsetuntemuksesta kertovia oppaita. Samoin tässä opinnäytetyössä esille tuodut kirjat voivat auttaa jotakuta. Eräs kyselyyn vastannut harrastaa joogaa ja meditointia. Ne niin ikään auttavat mielen ”kesyttämisessä” ja opettavat huomion suuntaamista hetkeen, minkä olen myös omasta kokemuksesta huomannut. Näiden lisäksi erilaiset kokonaisvaltaiset kehohoitomenetelmät, kuten Rosen-terapia ja Alexander-tekniikka, voivat lisätä yhteyttä ja ymmärrystä kehon ja mielen välille (ks. Brenner 2005 ja Saraste 2006).

Oman itsensä arvostaminen ja hyväksyminen, yhdessä oman äänensä arvokkaaksi kokemisen kanssa ovat hyvin tärkeitä asioita häpeän kohtaamisessa. Liiallinen ankaruus voi vain lisätä häpeän ja huonommuuden tunteita. Olen itse ajatellut, että jos on kovin ankara itselleen ja äänelleen, ei äänikään uskalla tulla ulos! Näiden keinojen lisäksi on ehdottoman tärkeää kasvattaa itsetuntoa. Luottavan ja positiivisen asennoitumisen harjoittelu auttaa jo paljon. Seuraavalla sivulla oleva kuvio 2 esittää eri mahdollisuuksia päästä irti häpeän ja huonon itsetunnon noidankehästä jotakin osa-aluetta vahvistamalla (vrt. Kuvio 1 s. 28). Jos jotakin osa-aluetta kykenee vahvistamaan, helpottaa se kierteestä irtipääsemistä. On kuitenkin muistettava, että esimerkiksi perfektionismista luopuminen ei ole yksinkertaista toteuttaa. Mitkään näistä asioista eivät tapahdu hetkessä, mutta tällaisessa prosessissa tulisikin olla kärsivällinen. On mietittävä omalla kohdalla sitä, kuinka kauan on kärsinyt häpeän tunteista. Siihen nähden voi suhteuttaa sen, että tällaisesta tunteesta irtipääseminen vie aikaa.

KUVIO 2. Keinoja vähentää häpeän vaikutusta laulussa

7 POHDINTA

Kuten Malinen on tuonut esiin (2010a, 2010b), häpeä voi toimia voimakkaanakin elämää kahlitsevana tekijänä. Kyselyni perusteella voidaan vetää johtopäätös, että myös laulussa häpeä voi toimia kahlitsevana tekijänä. Häpeän fysiologiset vaikutukset aiheuttavat niin paljon muutoksia kehossa, että ne estävät laulun soimisen vapaana ja häiritsevät laulamisen teknillistä puolta. Tämä tekninen osaamattomuus – joka voi johtua mentaalisista asioista – aiheuttaa puolestaan lisää häpeää ja silloin kierre on valmis. Tämä voi myös huonontaa laulunopiskelijan itsetuntoa, jos tulee tunne siitä että itse on niin huono ja lahjaton ja muut ovat paljon parempia. Kahdeksan kyselyyn vastanneista kokikin omaavansa huonon laulullisen itsetunnon. Häpeän merkitys voi siis nousta suureksikin esteeksi laulullisessa ilmaisussa. Häpeän tiedostaminen ja käsitteleminen voi kuitenkin pienentää häpeän tuomaa vaikutusta. Tässä vaiheessa täytyy muistuttaa, että kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa ei olekaan tarkoituksenmukaista vetää laajasti yleistettäviä johtopäätöksiä. Huomionarvoista on, että työtä tehdessäni olen saanut usealta taholta positiivista palautetta siitä, miten tällainen näkökulma on ollut tärkeä nostaa esiin.

Opinnäytetyöni loppuvaiheessa olen siis entistä vakuuttuneempi siitä, että aihe on tärkeä ja monia ihmisiä koskettava. Vaikka häpeä ei olisikaan kahlitsevaa, jokainen ihminen tuntee häpeää ainakin silloin tällöin. Musiikin alalla oman itsetuntemuksen kehittäminen ja ylipäättään omien tunteiden tiedostaminen olisi tärkeää. Muusikkoina tai musiikkipedagogeina olemme musiikin, itsessään jo hyvin merkittävän ilmiön kanssa tekemisissä. Musiikkia me teemme tuntevina ihmisinä, omien epävarmuuksiemme ja vahvuuksiemme kanssa. Musiikin merkityksen filosofinen pohdinta vaatii tietenkin oman aikansa ja paikkansa, mutta tosiasia on että musiikki itsessään herättää meissä erilaisia tunteita. Jotta pystyy esittämään musiikkia, olisi hyvä olla yhteydessä myös tunteidensa kanssa. Onhan muusikollekin eduksi jos hän kykenee ymmärtämään tunteita ja saamaan niitä tulkintaan mukaan. Sellainen musiikki koskettaa ihmisiä ja menee suoraan ytimeen.

Opinnäytetyötä tehdessä olen joutunut luonnollisesti kohtaamaan yhä syvemmin oman suhteeni häpeään laulussa. Työ on ollut todellinen matka itsetuntemukseen ja juuri sen vuoksi tuntunutkin välillä rankalta. Toisaalta täytyy sanoa, että häpeä on myös helpottanut tämän myötä. Olen ehkä oppinut erään kyselyn vastanneen tavoin lempeyttä itseäni kohtaan ja oppinut arvostamaan sitä, mitä olen jo saavuttanut ja oppinut. Myös suhde

perfektionismiin on muuttunut: ymmärrän hyvin, että se on hyvä renki mutta huono isäntä. Rehellisyyden nimissä täytyy kuitenkin tunnustaa, että yhä edelleen koen häpeän tunteita ja joskus perfektionismi salaviihkaa hiipii isännäksi, mutta pyrin siitä aina kerta toisensa jälkeen irrottautumaan. En kuitenkaan koe, että häpeästä voi – eikä kuulukaan – täysin irrottautua. On luonnollista kokea häpeää, jos vaikkapa esiintyminen epäonnistuu totaalisesti. Oleellista on vain kyetä selvittämään asia itsensä kanssa ja päästä siitä yli. On hyvä miettiä, mitä oppi tästä leimaamatta silti itseään epäonnistujaksi tai huonoksi laulajaksi.

Olen myös opinnäytetyötä tehdessäni törmännyt perfektionismin peikkoon: pelko siitä, onko työ tarpeeksi laadukas ja kattava – kuitenkin amk:n opinnäytetyön rajoissa pysyvä, on välillä kaihtanut mieltä. Lisäksi saamani vastausten määrä ja kyselyiden pituus olisivat riittäneet enemmän kuin hyvin pro gradu -tutkielman aineistoksi. On ollut haasteellista poimia ne tärkeimmät asiat ja jättää hyvää materiaalia käyttämättä. On ollut vain pakko laittaa piste jonnekin. Toisaalta mikään ei estä minua myöhemmin palaamasta keräämäni aineiston pariin. Jatkotutkimuksen aiheita löytyy vaikka mihin suuntaan. Laulua harrastava saattaa haluta laulusta ammatin, mutta tietää jollain tasolla että sisällä olevat tunteet ja häpeä sitovat häntä niin paljon, että ääni ei pääse avautumaan. Sen vuoksi kukaan ei usko häneen, ja jos hänen instrumenttinsa on tukossa, miten hän ikinä uskaltaisi edes yrittää? Monesti laulupiireissä sorrutaan liian nopeisiin johtopäätöksiin laulajan lahjakkuudesta ja potentiaalista keskittymällä liikaa lauluteknisiin seikkoihin. Tällöin unohdetaan puutteellisen laulutekniikan takana piilevät mentaaliset ja psyykkiset asiat, joiden vaikutukset voivat olla hyvinkin suuret. Tätä olen työssäni pyrkinyt tuomaan ilmi.

Mitä potentiaalia voisi löytyä ihmisen sisältä, jonka ääni on lukossa ja vielä ihan tukossa, mutta hyvän, itselleen sopivan opettajan löydettyään voisikin lähteä avautumaan ihan uudella tavalla? Toinen kysymys kuuluu, miksi omaa ääntään häpeävä ihminen edes laulaa, kun se kerta toisensa jälkeen tuottaa häpeäkokemuksia? Miksi jotkut eivät vain luovuta ja vaihda alaa? Toisaalta miksi jotkut toiset sitten niin tekevät ja päättävät, että laulu ei ole ”mun juttu”? Itse kuulun ensimmäiseen ryhmään. Minua aina ajoi sisäsyntyinen tarve laulaa, vaikka se välillä olikin niin vaikeaa ja tuskaisaa. Nyt tajuan, että laulu on minulle toiminut avaimena itsetuntemukseeni ja lisäksi omaksi itsekseni kasvamiseen. Nyt tässä vaiheessa voin olla kiitollinen siitä, että olen joutunut käymään monet asiat tekniikan kanssa kantapään kautta läpi, sillä olen näistä saanut erinomaisia työkaluja omaa opettajuuttani varten. Minulla riittää myös ymmärrystä niille oppilaille,

joilla menee oman instrumentin löytämiseen pidempi aika. Voin oman kokemukseni pohjalta myös sanoa, että toivottomalta tapaukselta tuntuva henkilö saattaakin hyvien olosuhteiden myötä osoittautua lupaavaksi laulajaksi.

Toinen mielenkiintoinen tutkimuskohde voisi olla laulunopettajien suhde häpeään. Jos häpeää tuottaa se, että ei pysty täyttämään odotuksia, on laulunopettaja kaikkien opettajien tavoin varmasti ainakin silloin tällöin tekemisissä häpeän kanssa. Opettajan odotetaan yleensä tietävän ”kaiken” ja olevan osaava oman alansa ammattilainen. Siitä huolimatta opettajan kokemus voi joskus olla se, että hänen osaamisensa ei riitä vaikkapa jonkun yksittäisen oppilaan kanssa. Laulunopettaja voi kokea epävarmuutta myös omasta äänestään ja siitä, pystyykö hän toimimaan tarpeeksi hyvänä mallina oppilailleen. Itse olen ainakin opettaessani kokenut häpeää, jos minun on täytynyt näyttää oppilaalle eteen jotain, joka ei ole vielä itsellenikään hallussa. Opettajan suhdetta häpeään olisi tärkeä tutkia senkin vuoksi, että mikäli joku opettaja kieltää häpeän omalla kohdallaan, hän ei anna oppilaallekaan lupaa tuntea sitä.

Kiinnostavaa olisi myös tutkia esiintyvien laulajien suhdetta häpeään. Miten laulajana itseään elättävä ihminen suhtautuu häpeään (jos tässä ajatellaan häpeän tulevan vaikkapa esityksessä epäonnistumisesta) tai millaista on jatkuvassa paineessa onnistua yhä uudelleen ja uudelleen? Sillä onnistumisesta seuraa lisää työmahdollisuuksia, kun taas epäonnistumisista voi seurata se, että rahantulo ainakin esiintyvänä taiteilijana saattaa loppua. Onko häpeä saatu, ja jos on niin miten, käännettyä voimavaraksi? Uskon, että esiintyvänä taiteilijana työskentelevä on yleensä tottunut käsittelemään häpeäänsä ja pääsemään sen yli. Muutoinhan ei olisi edes inhimillistä tehdä työtä, jossa on vaarassa joutua kokemaan häpeää pystymättä purkamaan tilannetta. Sen vuoksi jo esiintyvää uraa tekevillä voisi olla antaa tietoa siitä, miten kohdata ja ylittää epäonnistumisen tuottama häpeä, jotta siitä ei tulisi taakkaa. Tuntuu, että näin työn lopussa olen löytänyt yhä uusia ja tärkeitä kysymyksiä, jotka kaipaavat vastausta.

LÄHTEET

- Arjas, Päivi. 2012. Esiintymisvalmennuksen luento, Kokkola 27.1.2012.
- Arjas, Päivi. 2010. Esiintymisjännitys. Teoksessa Louhivuori Jukka & Saarikallio Suvi (toim.) 2010 Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy, 311–326.
- Arjas, Päivi. 2002. Muusikoiden esiintymisjännitys. Tapaustutkimus klassisen musiikin ammattiopiskelijoiden jännittäjätyypeistä ja esiintymisvalmennuksen kurssikokemuksista. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä 2002. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13476> luettu 20.2.2013.
- Arjas, Päivi. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.
- Brenner, Susan. 2005. Rosen-menetelmä. Kosketusta keholle ja mielelle. Hämeenlinna: Omega Books.
- Harrison, Peter T. 2006. The Human Nature of the Singing Voice. Exploring a Holistic Basis For Sound Teaching and Learning. Edinburgh: Dunedin Academic Press.
- Hellsten, Tommy. 2006. Kolmas mahdollisuus. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Hellsten, Tommy. 2001. Virtahepo olohuoneessa. 22. Painos. Helsinki: Kirjapaino Oy.
- Ikonen, Pentti & Rechardt, Eero. 1994. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Immonen, Outi. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsinki: Yliopistopaino.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kotila, Leena. 2008. Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta. 2. korjattu painos. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Kurkela, Kari. 1997. Mielen maisemat ja musiikki. 3., korjattu painos. Helsinki: Musiikin tutkimuslaitos, Sibelius-Akatemia.
- Laine, Timo. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Malinen, Ben. 2010a. The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness: A Grounded Theory Study. Helsingin yliopisto: Teologinen tiedekunta. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/21627?show=full> luettu 14.2.2013
- Malinen, Ben. 2010b. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.
- Numminen, Ava. 2013. Musiikki hoivatyössä luento. Kokkola 30.1.2013.

Saarinen, Sanna. 2007. Voi hyvin 3/2007. Itsetuntemus on avain häpeään.
<http://www.voihyvin.fi/artikkeli/itsetuntemus-avain-hapeaan> luettu 14.2.2013

Saraste, Päivi. 2006. Suuntana vapaus: Alexander-tekniikan perusajatuksia: Laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Jyväskylä: Kuopion Alexander-tekniikka.

Seesjärvi, Iris. 2013. Hävettääkö laulaa? Laulunopettajien kokemuksia oppilaan laulullisesta häpeästä. Artikkelit Tutkiva opettajuus -opintojaksolla. Aineisto kirjoittajan hallussa.

Svan, Maria. 2011. Vapauttava laulupedagogiikka. Kriittinen toimintatutkimus oppilaslähtöistä laulunopetusmallia luomassa. Jyväskylän yliopiston musiikin laitos, musiikkikasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Www-dokumentti. Saatavissa:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37141> luettu 10.3.2013.

Talvinen matka. Elokuva laulamisesta ja nuoresta miehestä, joka etsii itseään ja omaa ääntään. 2007. Ohjaus Visa Koiso-Kanttila. Tuotanto Guerilla Films.

Tammivuori, Kalevi. 2000. Nauti esiintymisestä! Helsinki: Inforviestintä Oy.

Turunen, Kari E. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Valli, Raine. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 102–124.

Laulunopiskelija: koetko riittämättömyyden ja huonommuuden tunteita omasta laulustasi?

Iris Seesjärvi

Toiminnot

Vastaanottaja:

Saapuneet, Lähetetyt

12. joulukuuta 2012 21:16

Välitit tämän viestin 17.12.2012 19:26.

Hei,

teen opinnäytetyötäni häpeän vaikutuksesta laululliseen ilmaisuun. Etsin tutkimustani varten laulunopiskelijoita, jotka kokevat häpeän vaikuttavan omaan laululliseen osaamiseensa negatiivisesti. Joskus häpeää ei aina tiedosteta ja sen sijaan saatetaan käyttää eri sanoja kuten huonomuus, riittämättömyys, kelpaamattomuus, alemmuus, epäonnistuminen tai ahdistuminen kuvattaessa tunteita, joita oma osaaminen esimerkiksi laulussa herättää. Koetko, että häpeän tunteesi huonontavat osaamistasi ja estävät kehittymistäsi laulajana? Koetko tilanteestasi ahdistusta? Oletko hävennyt omaa ääntäsi ja kokenut sen esimerkiksi rumana tai epämiellyttävä? Onko oma tunteesi ristiriidassa ulkopuolisen, positiivisemmän palautteen kanssa? Mikäli olet kiinnostunut vastaamaan kyselyyni, voit käydä täyttämässä sähköisen kyselyn osoitteessa <https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dE9ZSIQ4S1oxam1sVXMwZFdOaldEdFE6MQ#gid=0>

Kysely täytetään nimettömänä. Toivoisin vastausten tulevan 15.1.2013 mennessä. Mikäli sinulle tulee lisäkysymyksiä kyselyyn liittyen, voit halutessasi kysyä lisätietoja minulta. Ja jos haluat työn itsellesi sen valmistuttua, voit laittaa sähköpostitse yhteystietosi minulle vastattuasi kyselyyn. Kiitokset etukäteen vaivannäöstä ja hyvää Joulun odotusta!

Ystävällisin terveisin

Iris Seesjärvi

Centria AMK, Kokkola

Musiikin koulutusohjelma

Kysely laulunopiskelijoille

Voit vastata kyselyyn aluksi tekstinkäsittelyohjelmalla (word, office) omalla koneellasi, jonka jälkeen voit siirtää vastaukset copy-paste -menetelmällä alla olevaan lomakkeeseen. Näin et menetä tietojasi mahdollisen nettiyhteyden katkeamisen takia. Saat myös itsellesi vastaukset tallennettua.

Esitiedot

Sukupuoli:

Nainen ▼

Ikä:

Opinto/ammattitausta (esim. opiskelen laulupedagogiksi AMK:ssa):

Suuntaus (jos opiskelet useampaa tyyliä, mainitse):

Muu-kohtaan voit kirjoittaa, mikä on ensisijainen suuntauksesi, mikäli opiskelet useampaa

☐ Klassinen

☐ Pop-jazz

☐ Kansanmusiikki

☐ Muu:

Milloin aloitit laulutunnit:

Oma ääni ja minäkuva laulajana

Vastauksessasi voit pohtia teemoja vapaasti, allaolevia kysymyksiä apuna käyttäen. Toivon, että vastaat ainakin tärkeimpinä pitämiisi kohtiin.

1. Millä sanoilla kuvailisit luonnettasi laulajana? (esim. ahkera, perfektionistinen, huoleton, rento, itsevarma, epävarma, tai jokin muu, mikä/mitkä?)

2. Onko sinulla mielestäsi kaunis ääni?

3. Pitävätkö muut ihmiset ääntäsi kauniina? Oletko saanut äänestäsi kehuja? Ketkä ovat kehuneet ja millaisia positiivisia asioita äänestäsi on sanottu?

4. Onko joku joskus haukkunut ääntäsi?

5. Mikä äänessäsi on hyvää ja mitkä ovat vahvuuksiasi?

6. Mikä äänessäsi on sellaista, josta et niin pidä?

7. Minkä toivoisit kehittyvän äänessäsi?

8. Onko sinun helppo spontaanisti päästää ääntä? (esim. hyräillä, laulaa levyn mukana, improvisoida)

9. Vaikuttaako spontaanin äänen tuottamiseen se jos muita on läsnä? Millä tavalla?

10. Kuvaako jokin tai useampi näistä sanoista suhdettasi omaan ääneesi:

- ☐ riittämättömyys
- ☐ kelpaamattomuus
- ☐ alemmuus
- ☐ huonomuus
- ☐ mitättömyys
- ☐ huono itsetunto
- ☐ häpeä

11. Miten paljon häpeäntunteesi vaikuttavat laululliseen itsetuntoosi ja minäkuvaan ylipäätään?

Oma kehittyminen opiskelijana

12. Oletko ollut tyytyväinen omaan edistymiseesi laulunopinnoissa? Missä asioissa olet kehittynyt?

13. Koetko olevasi huonompi/keskiverto/parempi laulajana kuin toiset laulunopiskelijat?

14. Jos olet tuntenut huonommuutta tai häpeää osaamisestasi, onko tunne helpottunut opintojen myötä ja tekniikan edistyessä?

15. Oletko kokenut häpeän tunteen olevan este kehittymisellesi?

17. Millainen vuorovaikutussuhde sinulla on opettajasi kanssa?

18. Oletko voinut puhua epävarmuuksistasi ja lauluun liittyvistä tunteistasi oman opettajasi kanssa?

19. Miten opettajasi on suhtautunut epävarmuuksiisi? Millaista tukea kaipaisit asiaan opettajaltasi?

Esiintyminen

20. Nautitko esiintymisestä?

21. Koetko osaamisesi laulussa vähentyvän kun laulat julkisesti? Jos koet, kuinka paljon?

22. Pelkäätkö esiintyessäsi virheitä? Kuvaile, millaisia asioita pelkää?

23. Hävettääkö sinua joskus laulaa muiden kuullen?

24. Huomaatko vaikuttaako kokemasi häpeä sinuun kehollisesti? Jos huomaat, missä fyysiset muutokset tapahtuvat?

25. Jos jokin kohta menee esiintyessä pieleen, pystytkö ohittamaan kohdan vai vaikuttaako se loppuesiintymiseesi? (esim. sanat unohtuvat, jokin ääni ei tule (korkea tai matala), jossain kohdassa on intonaatio-ongelmia)

26. Koetko, että häpeän tunne vaikuttaa keskittymiskykyysi esiintyessäsi? Pystytkö eläytymään tulkintaan vai herpaantuuko ajatuksesi? Mitä ajatuksia sinulla tulee esiintyessäsi mieleen?

27. Onko sinulla joskus tunne, että haluaisit antaa yleisölle enemmän, mutta jotenkin tilanteessa menet vain lukkoon?

Häpeän tunteet laulaessa

28. Kuvaile, miten häpeä tarkoittaa? Miten ymmärrät sanan omalla kohdallasi?

29. Kuvaile vapaasti kokemuksiasi, jossa oma äänesi ja oma osaamisesi on hävettänyt? Missä tilanteissa se on tapahtunut? (esim. kotona, laulutunnilla, esiintyessäsi)

30. Mitä asioita häpeät elämässäsi ylipäättään? Onko häpeä tai epäonnistumisen tunne yleinen tunne elämässäsi?

31. Onko häpeäntunteesi vaikuttanut esimerkiksi joistakin keikoista kieltäytymiseen tai opetustilanteiden välttelyyn?

32. Pystytkö itse vaikuttamaan häpeäntunteen syntymisen ehkäisemiseen? Jos pystyt, kerro millä tavoilla onnistut tekemään niin. Jos et, kerro, millaisia tunteita tilanne herättää.

33. Oletko pystynyt puhumaan häpeäntunteista muiden kun lauluopettajasi kanssa? Jos olet, niin kenen? Millaisia vaikutuksia keskustelulla on ollut?

34. Kerro vapaasti, millaisia tunteita tähän kyselyyn vastaaminen herätti?

Lähetä

Älä koskaan lähetä salasanaa Google-lomakkeiden kautta.

Palvelun tarjoaa [Google-dokumentit](#)

[Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Lisäehdot](#)